給食だより７月号

田村市学校給食センター
令和４年　６月２９日
電話　0247‐67‐1123

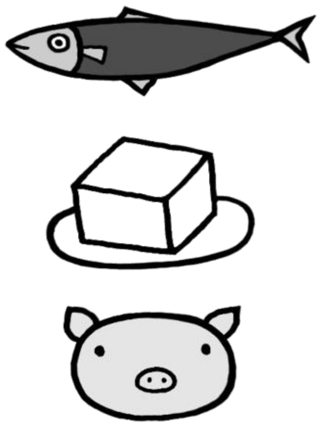
　いよいよ夏休みまであとわずか。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。

今月の食育目標

「暑さに負けない食事をしよう」

　暑くなると、食欲が落ちてしまうことがあります。しかし、冷たいものばかり食べていると栄養がかたより、夏ばてになってしまいます。夏ばてをふせぐ食事のポイントを紹介します。

主菜をしっかり食べ



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB_1が多く、この時期とくにオススメです。

旬の野菜を取り入れ

トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセ

しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。

おやつに気をつけよう

量を決めてから食べよう！

袋ごと、ペットボトルに入ったままとると、ついつい食べすぎてしまいます。お皿に分けたり、コップに注いで量を決めてからいただきましょう。

栄養のことも考えて

おやつ＝甘い物ではありません。食事を補う意味で、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給をしたいものです。またおにぎりやゆでとうもろこし、ふかしいもなどもおすすめです。

水分補給は水か麦茶で

暑い夏は、おやつと水分補給は分けて考えましょう。水かカフェインを含まない麦茶でこまめにとります。糖分の多いジュースは水分補給に向きません。運動などで大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを上手に活用しましょう。

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」募集！

福島県では、ごはんを主食とした献立の作成や、食事づくりを通して望ましい食習慣の形成や健全な食生活を実践する力の育成（食べる力）等を目的とし、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」」を実施します。ぜひ、親子で栄養バランスのとれた自慢の「朝ごはん」に挑戦してみてください。

テーマ「ごはんが主食！わたしが作るアイディアごはん」

○　**小学生**･･･主食は「ごはん」とし、主食＋汁物＋主菜＋副菜がそろった朝ごはんの献立を考える。

＊　小学生は、使用できない食材（生もの等）があります。要項を参考にしてください。

○　**中学生**･･･主食は「ごはん」とし、主菜と副菜を組み合わせた「お弁当」の献立を考える。

○　各学校への提出期日　８月２５日（木）

いい歯の日食材・好評メニュー

給食センターでは、毎月「Ｃａ（カルシウム）＆かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理をご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

〔今月のいい歯の日の食材〕

たくあん

たくあんは江戸時代にたくわん和尚が作ったのが始まりといわれています。大根を干して、ぬか漬けにしたものや塩漬けにしたものなど種類はさまざまです。

水分が抜けたたくあんは、独特の食感となり、歯ごたえが増します。給食ではたくあん和えにして提供します。

〔田村市センター好評メニュー〕

豚肉のりんごソースかけ

材料（一人分）

豚ロース肉　５０ｇ　　すりおろしりんご　１０ｇ

しょうゆ　４ｇ　みりん　１ｇ　たまねぎみじん１０ｇ

三温糖　１ｇ　中濃ソース　１ｇ　レモン汁１ｇ

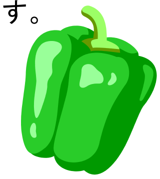
おろしにんにく　少々

作り方

①　豚肉をフライパンで両面焼きます。

②　すりりんご以降の材料を全て鍋に入れ加熱します。玉ねぎに火が通ったらソースのできあがり

７・８月においしい食べ物　ピー

○栄養…カロテンやビタミンＣが多く含まれています。夏が旬の野菜で、夏の疲労回復にも役立ちます。

○おいしい調理法…切ると苦味が強まり、加熱すると弱まるので、肉詰めやバーベキューなどでまるごと加熱すると甘くおいしく食べられます。