



# 7月給食だより



北空知圏学校給食センター

暑い夏を元気に過ごすためには、水分補給が大切になってきます。喉が渇く前に、こまめに水や麦茶を少しずつ飲みましょう。また、給食で飲んでいる牛乳が、夏休みに入ると、牛乳を飲む回数も減り、カルシウム不足にもつながります。夏こそ、バランスの良い牛乳を飲んで、熱中症予防対策に役立てましょう。



## 夏こそ、牛乳!



牛乳はバランスの良い飲み物!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなどとも言っています。



カルシウムの吸収率がばつぐん!  
将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしなくて大丈夫です。むしろ毎日の栄養バランスが整いやすくなります。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイや小松菜などの野菜にも多く含まれています。



## なつやさい 夏野菜を食べよう!



夏野菜は、ほとんどが水分で、体を冷やしてくれる働きがあります。夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえ、病気に負けない体を作ります。そんな夏野菜を使った給食のメニューを夏休み中にご覧くださいませなか・・・!



### ☆トマトとレタスのたまごスープ

〈作り方〉

- 鍋に水を入れ沸かし、にんじん、たけのこ、ベーコンを入れる。（アクを除く）
- 中華だしを入れる。
- 湯剥きしカットしたトマトを入れる。
- 溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いたたまごを回し入れる。
- 最後にレタスを入れ出来上がりです。

※給食の時よりも、具を増やしています。夏休み中にお子さんと作ってみてくださいね!

◎材料（中学年2人分 g）

- ・トマト（湯剥き） 40
- ・ベーコン（千切り） 14
- ・レタス（ザク切り） 30
- ・たまご 40
- ・にんじん（千切り） 10
- ・たけのこ（千切り） 20
- ・中華だし 6.6
- ・片栗粉 2

### ☆野菜とささみのナムル

〈準備しておくこと〉

- ・もやしは茹でて冷ましておく。
- ・とりささみは、ボイルして冷まし、食べやすくさいておく。（サラダチキンでも・・・OK）
- ・きゅうりは、輪切りに切っておく。
- ・◎の調味料は、合わせておく。

〈作り方〉

☆ボールにもやし、きゅうり、ささみを入れて混ぜ、合わせた調味料を入れ、味を馴染ませて出来上がりです。

◎材料（中学年2人分 g）

- ・きゅうり（輪切り） 40
- ・もやし 80
- ・とりささみ 20
- ◎食酢 2.4
- ◎醤油 5
- ◎ごま油 3
- ◎かつおだし 0.6

※ナムルの調味料を覚えておけば、どんな野菜でもOK!!