



7月給食だより

令和4年7月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

梅雨が明けると太陽が照りつける暑い夏がやってきます。気温や湿度が高くなると、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりしがちですが、規則正しい生活をして元気に夏を乗り切りましょう。

夏を元気に過ごそう！



夏野菜をたっぷり食べましょう！



色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は、花が咲いた後に果実となる「果実類」が多いことです。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンがたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。今月の献立には、旬の夏野菜をたくさん取り入れています。



◎ピーマン◎

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。



◎トマト◎

老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



◎とうもろこし◎

糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。



◎えだまめ◎

たんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。



◎かぼちゃ◎

カロテンが豊富で目や皮膚を健康に保ち、体の抵抗力を付けます。



◎ゴーヤ◎

苦み成分のある野菜で、ビタミンCが特に多い野菜です。

夏ばて防止にネバネバ・ヌルヌル野菜を食べましょう！

ネバネバ・ヌルヌル成分「ムチン」は、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあるので、夏ばて予防におすすめです。



オクラ



モロヘイヤ

しっかり水分を補給しましょう！



暑い夏、水分の補給が大切です。水分が足りないと脱水症状になってしまうので、こまめに水分補給をしましょう。でも、暑いからと、冷たい物ばかり飲んだり、食べたりしていると、体がだるくなり、夏ばてしてしまいます。夏の果物や野菜にも水分がいっぱいです。

給食の夏野菜カレー

(材料)4人分

- ・油…4g
- ・にんにく…1.6g
- ・豚もも肉…80g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・にんじん…52g
- ・じゃがいも…180g
- ・ピーマン…28g
- ・玉ねぎ…280g
- ・なす…65g
- ・かぼちゃ…65g
- ・トマト…65g
- ・カレールウ(中辛)…60g
- ・カレー粉…1.8g
- ・ウスターソース…12g
- ・水…520g

(作り方)

- ① にんにくはみじん切り、野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油をひき、にんにくを入れ、豚もも肉に塩・こしょうをして炒めていく。
- ③ ②に野菜と水を入れ、煮ていく。
- ④ 火が通ったら、カレールウの中辛カレー粉、ウスターソースを入れ、味を調える。

