

7月給食だより

令和6年度
境港市学校給食センター

自宅で過ごす夏。
食事にも要注意!

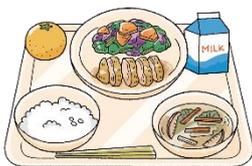
暑いからといって、のどごしのよいめん類やアイスクリーム、清涼飲料水などの冷たい物のとりすぎには、注意しましょう。胃腸の働きを鈍らせてしまい、夏ばてを悪化させてしまいます。

夏ばてセルフチェック!



こんな生活を続けていると、夏ばてを悪化させ、熱中症を引き起こす原因となります。

●栄養バランスのとれた食事を1日3回とろう!



『主食・主菜・副菜』をそろえましょう。牛乳や果物を取り入れることで、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるために必要なビタミンB群やミネラルを補給でき、疲労回復につながります。

●夏野菜を食べよう!



トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどの夏野菜には、汗で失われるビタミン類や水分がたっぷり含まれています。

夏野菜には、肌を守る効果があるため、食べると日焼け対策になりますよ。

●清涼飲料水のとりすぎ注意!



清涼飲料水と呼ばれる飲み物には、たくさんの砂糖を使ったものが、多いです。冷たくすると、甘さが感じにくくなるため、気づかないうちに、砂糖をとり過ぎてしまっています。ミネラル補給のためにも、麦茶や牛乳が、おすすめです。

夏ばて&熱中症予防! 食事や水分補給のポイント

★今月のレシピ★

【材料】 ~4人分~

- ・ さわら切り身 (50g程度) 4切
- ・ 米粉 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ 水 大さじ1
- ・ 揚げ油 適量
- ・ たまねぎ 20g
- ・ にんじん 10g
- ・ ホールコーン 20g
- ・ らっきょう漬 15g
- ・ パセリ 少々
- ・ サラダ油 (炒め用) 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 酢 小さじ1と1/3
- ★ つぶ入りマスタード 小さじ2/3
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 水 小さじ2

パリオリンピックにちなんで給食♪

7月12日 (金)

さわらのラビゴットソース

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、らっきょう漬、パセリは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を引き、火にかける。たまねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、らっきょう、コーン、★調味料、水を入れて調味する。
- ③ ②の味が調ったら、最後にパセリを入れてさっくりと混ぜ、火を消す。
- ④ 米粉と片栗粉、水を混ぜて衣を作る。分量外の米粉をさわら全体にまぶした後、衣にくぐらせる。
- ⑤ 175℃の油で5分程度揚げ、しっかりと中まで火を通す。
- ⑥ 揚げたさわらを皿に盛り付け、③のソースをかけて出来上がり。

7月の給食費の口座振替日は、**7月31日(水)**です。便利な口座振替を利用しましょう。

