

7月食育だより



2023年7月号
茨木市立南中学校
栄養士 上遠野 葉月

気温がぐんぐん上昇し、本格的な夏の訪れを感じます。みなさん、3食の食事をとること・水分を補給すること、十分な睡眠をとることなど…規則正しい生活を送れていますか？

水筒を忘れずに持ってくることや、服装で体温の調節をするなど、自身の生活を振り返り、体調管理につとめましょう。



なつやさい

夏野菜を取り入れましょう

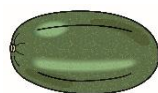


夏野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンや無機質(ミネラル)、水分が豊富に含まれます。暑い時期には、汗と一緒に体内の無機質(ミネラル)がたくさん出てしまいます。夏野菜を積極的にとり、水分だけでなく、無機質(ミネラル)も補給し、暑い夏を乗りきりましょう。

夏の旬の野菜や果物



しそ



冬瓜



きゅうり



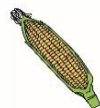
ズッキーニ



オクラ



枝豆



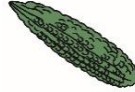
とうもろこし



みょうが



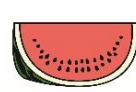
なす



ゴーヤ



トマト



すいか



マンゴー



もも



びわ
など

夏野菜を使った中学校給食の紹介

- ・10日 鶏肉の赤しそから揚げ(赤しそ)、とうがんの煮物(とうがん)、きゅうりとわかめの酢の物(きゅうり)
- ・11日 夏野菜カレー(ズッキーニ・なす)、オクラのごま和え(オクラ)、ミニトマト など

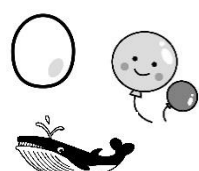


夏野菜クイズ

なすを英語で何と言うでしょう？(ヒント:実の形が、ある食べ物に似ています)



- ①Eggplant(たまご植物)
- ②Balloonplant(風船植物)
- ③Whaleplant(くじら植物)



答え:外国ではたまごの形に似ていて、色も白いなすがあります。

(Eggplant(たまご植物) ① 正解)

~7月12日の給食より~

ラタトゥユ レシピ



よければ、QRコードを読み取り、作ってみた感想を教えてください！



【材料 5~6人分】

- ・ トマト…2個
- ・ ズッキーニ…1本
- ・ 玉ねぎ…1個
- ・ パプリカ…1個
- ・ にんにく…1かけ
- ・ 白ワイン…小さじ 2
- ・ 塩…小さじ 1/2
- ・ こしょう…少々
- ・ 顆粒コンソメ…小さじ 1.5
- ・ オリーブオイル…大さじ 1

【作り方】

- ①トマト(※)、玉ねぎ、パプリカは 1.5cm角切りに、ズッキーニは 1cm 幅いちょう切り、にんにくはみじん切りに切っておく。
- ②鍋などにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加えて炒める。ズッキーニ、パプリカ、トマトを順に加えて炒める。
- ③白ワインを加え、コンソメ、塩、こしょうで味付けし、具材がやわらかくなるまでふたをして煮込む。
※トマトの皮が気になる場合は、湯むきしてください。

意外と簡単！夏野菜をふんだんに！

具材は、なすやピーマンなど、好きなものをお使いください。鶏肉やベーコンと一緒に煮込んでメイン料理としても OK！ハンバーグや食パンにのせたりと、アレンジしてもおいしいです。



お弁当のおかずにもおすすめ。

料理をする時に気を付けること

石鹸で手洗い、爪を短く切る、包丁や火の取り扱いに気を付けてケガをしないようにする。



自分で作れる！

スポーツドリンク

【材料】

- ・水…500mL
 - ・塩…小さじ 1/4
 - ・砂糖…大さじ 2(※)
 - (・レモン果汁…大さじ 1)
- ※はちみつでも OK(その場合、1歳未満の子どもに与えない)

【作り方】

容器に塩、砂糖、レモン汁を入れて、水を少し加えてよく混ぜる。混ぜたら、残りの水も加える。冷蔵庫で冷やすか、氷を入れて冷やす。

★必ずその日のうちに飲みきり、保管状態には気を付けてください。



給食を注文される方は、来月7月分のご予約をお願いいたします。定期テスト最終日や短縮授業の日も、給食を注文できます。

忘れずに取りに来てください。

1学期の給食は、19日(水)までです。