

# 給食だより 7月号

2017.7.18

さいたま市立桜木中学校 給食室

日々の暑さも厳しくなってきました。もうすぐ楽しい夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。水分補給をこまめに行い熱中症予防に気を付けましょう。また、夜更かしせずによく寝て、1日の疲れをとりましょう。そして、1日3回栄養バランスのとれた食事を摂ることに気を配り、体調を整えて楽しい夏休みを迎えましょう。

## 水分補給、5つのポイント!

**のどが渇く前に飲む**



「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

**少しずつ、こまめに飲む**



一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

**冷やし過ぎや保管場所にも注意**



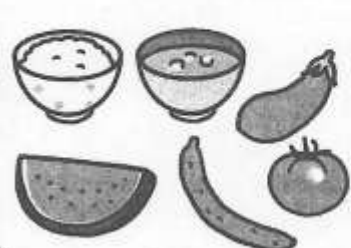
スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

**飲み物の種類に気をつける**



糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出たときはスポーツドリンクでと上手に使い分けましょう。

**食べ物からも水分補給**



飲み物だけが水分補給ではありません。たとえばご飯や汁物にもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。

## 今月の給食か

7月13日(木)

『夏野菜カレー』

＜材 料 4人分＞	
鶏胸肉 (角切り)	120 g
食塩	少々
こしょう	少々
炒め油	適量
にんにく (みじん切り)	1 かけ
しょうが (みじん切り)	1/2 かけ
じゃが芋 (いちょう)	120 g
なす (いちょう)	60 g
たまねぎ (くし型)	200 g
にんじん (いちょう)	60 g
セロリ (スライス)	少々
エリンギ (短冊)	20 g
すりおろしりんご	40 g
トマト缶 (角切り)	60 g
カレールウ	50 g
ソース	小さじ 2
チーズ	20 g
水	500 c c
白ワイン	少々



夏野菜には、水分やミネラルが多く、体の熱を冷やしてくれる働きがあります。旬の野菜がたっぷりの夏野菜カレーは、給食でも人気のメニューです。

### ＜作 り 方＞

- ※鶏肉に食塩、こしょうで下味をつけておく。
- ①半分の玉ねぎを亜麻色になるまでよく炒める。
  - ②鍋に油を熱し、残りの玉ねぎを入れよく炒める。
  - ③肉、にんにく、しょうが、セロリを入れ炒める。
  - ④にんにくの香りがでてきたら①の玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
  - ⑤にんじんに火が通ったら、エリンギ、トマトを加える。水を加えて煮込み、あくを取りじゃが芋を入れ煮込む。
  - ⑥カレールウを溶き入れ、チーズを加えさらに煮込む。
  - ⑦なすを加える。
  - ⑧ワインを加えて味を調える。
  - ⑨かぼちゃ、ししとう、ピーマンを加えてもおいしくできます。