

給食だより

令和6年 7月

小田原市学校給食センター

橘・豊川・国府津学校給食共同調理場

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。

学校がない夏休み中は、不規則な生活になってしまいがちです。

夏ばて対策の5つのポイントを意識し、正しい生活リズムで夏休みを元気に過ごしましょう！

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。



夏を元気にすごすための夏ばて対策

- ① こまめに水分補給をしよう
 のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。
- ② 栄養バランスのよい食事をとろう
 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。
- ③ 温かい食べ物をとろう
 冷たいものばかりではなく、温かいものもとしましょう。

- ④ しっかり睡眠をとろう
 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。
- ⑤ 軽い運動や入浴で汗をかこう
 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

なつやさい

夏野菜カレーライス

ざいりょう ちゅうがくねんにんぶん
<材料> 中学年4人分

食品名	分量
鶏もも肉	140g
しょうが	1g
にんにく	1g
たまねぎ	160g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
なす	60g
かぼちゃ	80g
えだまめ	20g

食品名	分量
(ルウ)	
小麦粉	12g
マーガリン	12g
カレー粉	2g
(調味料)	
オールスパイス	0.08g
ガラムマサラ	0.08g
食塩	1g
こしょう	0.04g

食品名	分量
ケチャップ	12g
おろしりんご	4g
中濃ソース	16g
赤ワイン	8g
カレールウ	16g
水	適量

<作り方>

- ① 鶏肉は、一口大、しょうが、にんにくは、みじん切り、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、なす、かぼちゃは、食べやすい大きさに切る。
- ② ルウを作る。鍋にマーガリンを熱し、小麦粉を加え、焦がさないようにじっくり炒め、カレー粉を入れ、よく混ぜたら火を止める。
- ③ 別の鍋に油を入れ、①の具をよく炒めたら水を入れてよく煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、調味料、②のルウを加えて、さらに煮込んで完成。

夏野菜の特徴を覚えてみよう！



えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。