

給食だより

令和6年 7月

小田原市学校給食センター

橋・豊川・国府津学校給食共同調理場



もうすぐみんなが夏休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です。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行いましょう。



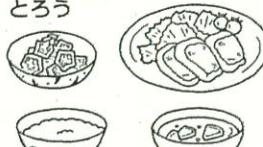
夏を元気にすごすための夏ばて対策

1 こまめに水分補給をしよう



のどがくわく前に少しづつ
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 湿かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく
温かいものもとりましょう。

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りましょう。

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。

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

しょくひんめい 食品名	ぶんりょう 分量	しょくひんめい 食品名	ぶんりょう 分量
とり 鶏もも肉	140g	(ルウ)	
しょうが	1g	こむぎこ 小麦粉	12g
にんにく	1g	マーガリン	12g
たまねぎ	160g	こ カレー粉	2g
じやがいも	80g	ちょうみりょう (調味料)	
にんじん	40g	オールスパイス	0.08g
なす	60g	ガラムマサラ	0.08g
かぼちゃ	80g	しおえん 食塩	1g
えだまめ	20g	こしょう	0.04g

<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、じやがいも、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、よく混ざったら火を止める。

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。

夏野菜の特徴を見てみよう！

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。