

給食だより

まいつき にち しよくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょ よ
★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

7 月号

福井市学校給食センター

梅雨が明けると、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下して食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

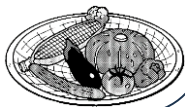
◆夏を元気に過ごすには



夏野菜を食べよう

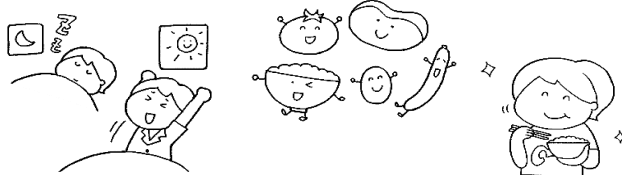
夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。

夏に必要な水分とビタミンがたっぷりの夏野菜を積極的に取り入れましょう。



1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夜の食事で生活リズムを整えましょう。



こまめに水分補給

汗をたくさんかく夏場は、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前に、お茶や水をこまめに少しずつ、とりましょう。



冷たいもののとりすぎ注意

冷たいものを食べると、胃腸が冷えて消化機能が低下してしまいます。食欲もなくなりやすいので、冷たいものの食べすぎに、注意が必要です。



◆夏野菜を食べようレシピ <夏野菜のカレーシチュー>



こんげつ こんだて とうじょう
今月の献立に登場します！

【材料(4人分)】

鶏もも肉	150g	...	一口大
たまねぎ	1個	...	角切り
にんじん	1/2本	...	厚めのいちよう切り
かぼちゃ	100g(約1/8個)	...	角切り
じゃがいも	1個	...	角切り
なす	1/2個	...	半月またはいちよう切り
枝豆(おきみ)	20g		
トマト	1/4個	...	角切り
しょうが	1かけ	...	みじん切り
にんにく	1かけ	...	みじん切り



【作り方】

- ① 油にしょうが、にんにくを入れ、弱火で焦げないように炒め、香りを十分に出す。
- ② 鶏肉を炒める。十分に炒めたら、にんじん、たまねぎを順に入れ、水を加えて煮る。
- ③ じゃがいもを入れ、さらに煮る。(崩れやすいので、火力を弱めましょう)
- ④ ②③の野菜がやわらかくなったら、トマト、かぼちゃ、なす、枝豆を入れ、煮る。
- ⑤ 野菜に十分に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
(※量は目安なので、調整をしてください。)

しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	おおよそ大さじ1弱
油	小さじ1
カレールウ	60g
みず	適量

お好みで肉やルウの種類を変えたり、パプリカやオクラ、コーンなどの夏野菜を Grill し、トッピングしたりしても美味しいです。
みんなが大好きなカレーに、アレンジを加えて夏野菜を楽しみましょう。

