

# ザ ☆ ランチ



◀みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

令和6年

7 月号

福井市木田小 学校

まいつき にち しょくいく ひ  
(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

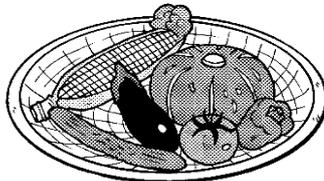
梅雨が明けると、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下して食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## ◆夏を元気に過ごすには



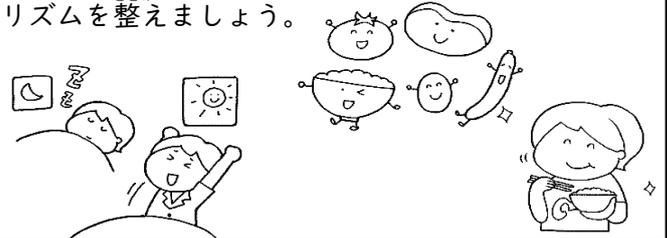
### 夏野菜を食べよう

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。



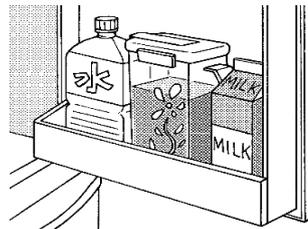
### 1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夕の食事生活リズムを整えましょう。



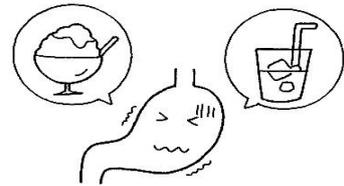
### こまめに水分補給

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、こまめに少しずつとりましょう。



### 冷たいものとりすぎ注意

冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べ過ぎに注意が必要です。



### <夏野菜レシピ>

### ～鶏肉のケチャップ煮～



【材料(4人分)】

鶏もも肉	200g	トマトケチャップ	おおよそ 大さじ2
たまねぎ	1/2個	ウスターソース	小さじ1
なす	1個	コンソメ	少々
あぶら油	小さじ1/2	さとう	少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。たまねぎは角切り、なすは厚めのいちよう切りにする。
- ②油を熱し、①を炒める。
- ③ひたひたの水と調味料を加えて煮る。
- ④味をととのえ、できあがり!



この鶏肉を豚肉にかえたり、なすのかわりにトマトやピーマン、とうもろこしなど他の夏野菜を加えてもいいですね!



## 👀 今月の給食に使用する野菜の産地をお知らせします。

※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
きゅうり	福井市	にんじん	青森県	もやし	岐阜県	にら	高知県
トマト	福井県	キャベツ	群馬県	えだまめ	岐阜県・鹿児島県	かぼちゃ	長崎県
なす	福井県	えのきたけ	長野県	たまねぎ	兵庫県	じゃがいも	長崎県
ねぎ	福井県	しめじ	長野県	オクラ	高知県	ゴーヤ	宮崎県
だいこん	北海道	パセリ	静岡県	ピーマン	高知県		
にんにく	青森県	セロリ	静岡県	しょうが	高知県		