

いよいよ夏がやってきます。この時期になると、食欲がなくなったり疲れやすくなったりします。規則正しい生活とバランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、暑さに負けないようにすごしましょう。



暑い夏を元気にすごそう！

ポイント1 早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは、一日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。朝ごはんをしっかりと食べて一日の生活リズムを整えることで、心も体も落ち着いて、毎日元気に活動することができます。



ポイント2 夏野菜をたっぷり食べましょう。

太陽をいっぱいあびて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。また、水分も多く含まれているので、体を冷やしてすこしやすくなる力があります。いろいろな種類の夏野菜を食べ、夏を元気にすごしましょう。



ポイント3 水分をじょうずにとりましょう。

①のどがかわく前に飲みましょう。

「のどがかわいた」と感じる前に、水分をこまめにとりましょう。



②飲み物の種類に気をつけましょう。

ふだんの生活では、水かお茶で十分です。たくさん汗をかいたときは体の調子をととのえるために、スポーツドリンクをとりましょう。

③食事からも水分をとりましょう。

水分を多く含む野菜やくだものを、食事にとりいれましょう。

みそ汁やスープもおすすです。



7月10日（水）「学校給食調理コンテスト入賞献立」

先月に引き続き、「学校給食調理コンテスト」で入賞した献立を給食にとりいれました。だんだん暑くなり、疲れがでてくるこの季節にぴったりのスープです。ぜひおうちでも作ってみてください。

疲労回復misoスープ

(4人分)

【材 料】とうふ…1丁 乾燥わかめ…小さじ1 たまご…1個 キャベツ…2枚
たまねぎ…1/4個 にんじん…1/5本 にら…3本
にんにく・しょうが…適量 だし昆布…2.5g 中華スープ…4.8g
みそ…小さじ2 酢…小さじ1/2 ごま油…小さじ1/3 水…500cc

- 【作り方】①キャベツ、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、にらは2cm幅に切る。
②にんにく、しょうがはみじん切りにし、わかめは水に戻す。
③とうふはさいの目切りにし、たまごは溶いておく。
④昆布でだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツを順次入れて煮る。
⑤とうふ、にんにく、しょうがを入れる。
⑥調味料、みそを入れる。
⑦わかめ、にら、溶きたまごをまわし入れる。
⑧酢、ごま油を加え、味をととのえる。

清水中学校「アイディア賞」
受賞メニュー！

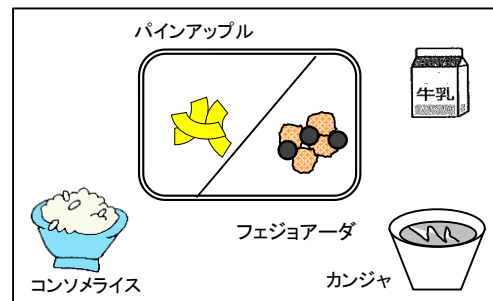
昆布でだし汁をとり、仕上げに酢を加えます。夏向きのさっぱりした味です！！



開催まであと1年！

7月17日（水）東京オリンピック・パラリンピック応援給食（ブラジル）

2020年7月開催！「東京オリンピック・パラリンピックを給食で応援しよう！」
今月から月1回程度、世界各国の料理をとりいれます。各国の食文化にふれてみましょう。



<フェジョアータ>

豆と肉などを煮込んだ、ブラジルの代表的な料理です。

ごはんにかけて食べるそうです。

<カンジャ>

ブラジルの言語、ポルトガル語で「スープ」という意味の料理です。野菜や肉をじっくり煮込んだ、お米の入ったスープです。

<ブラジル連邦共和国>



地球儀でみるとちょうど、日本と反対側にある国です。人口は2億人を超えています。なんと、世界第5位！コーヒーや大豆の生産が盛んです。

みんな大好き福井市学校給食 Facebook ページ



検索