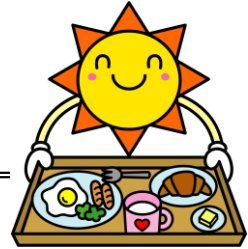




いただきます

梅雨が明けて、本格的な夏がやってきました。この時期は暑さで食欲がなくなったり、体が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過ごしましょう。

暑い夏を元気に過ごそう



◎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、体を冷やして過ごしやすくする働きもあります。いろいろな種類の夏野菜を食べて、暑さに負けないようにしましょう。



トマト



ピーマン



ゴーヤ



きゅうり



なす



かぼちゃ



とうもろこし

◎水分を上手にとりましょう

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
気を付けましょう



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、スポーツドリンクを利用してもよいですね。

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取り入れましょう。みそ汁やスープもおすすめてです。

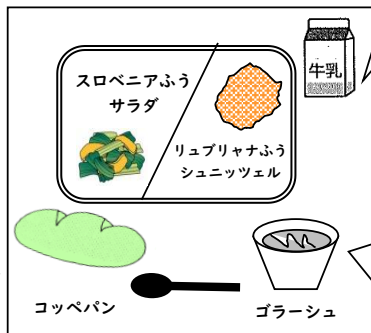
福井市は、平成29年12月11日から、スロベニアのホストタウンに登録されています。

ホストタウン交流給食《スロベニア》

《スロベニア共和国》ってどんな国？

7月15日(金)

スロベニアは、そばの栽培がさかんで、普段からそばを食べる文化があります。また、水仙の群生が見られる所があり、毎年5月に『水仙まつり』が開催されています。福井市との共通点があることから、ホストタウンになりました。



リュブリャナ風シュニツェル

スロベニアでは、ぶた肉とチーズやハムはさんで油で揚げて食べます。給食では、ハムにマッシュポテトはさんだカツにします。

ゴラーシュ

スロベニアの伝統的な家庭料理で、見た目は、ビーフシチューに似ています。給食では、肉やパプリカなどの野菜を使って風味豊かに仕上げます。

夏休みの食生活 10のやくそく

いよいよ、来週から夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさんつくってください。
 そのためには、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事が大切です。

キャッチフレーズは、「夏休み健康に」です!!

<p>な</p> <p>生ものや肉の生焼けに注意!</p> 	<p>け</p> <p>計画を立てて過ごそう! おやつは時間と量を決めて食べよう!</p> 
<p>つ</p> <p>冷たいものはほどほどに!</p> 	<p>ん</p> <p>うんちは自分の体からのお便りです!</p> 
<p>や</p> <p>野菜は毎食食べましょう</p> 	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給を忘れずに!</p> 
<p>す</p> <p>好き嫌いの克服にチャレンジ!</p> 	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうも食べよう!</p> 
<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品(チーズやヨーグルト)も毎日食べよう!</p> 	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆や大豆製品(納豆、とうふなど)を食べよう!</p> 

おうちの方へ

夏にぴったり給食レシピ 揚げ鶏肉のレモン風味

【材料(4人分)】

鶏肉 200g
 でん粉・揚げ油 各適量
 砂糖・しょうゆ・レモン汁 各大さじ1

しょうがやにんにくなどの香味野菜やレモン汁などの酸味を加えて食欲アップ!!
 たっぶりの夏野菜と一緒に食べましょう。



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、でん粉をまぶし油で揚げる。
- ②砂糖、しょうゆをあわせて加熱し、レモン汁を加えてレモンだれをつくる。
- ③揚げた鶏肉にレモンだれをかけてできあがり♪

Facebook
 「みんな大好き
 福井市学校給食」

