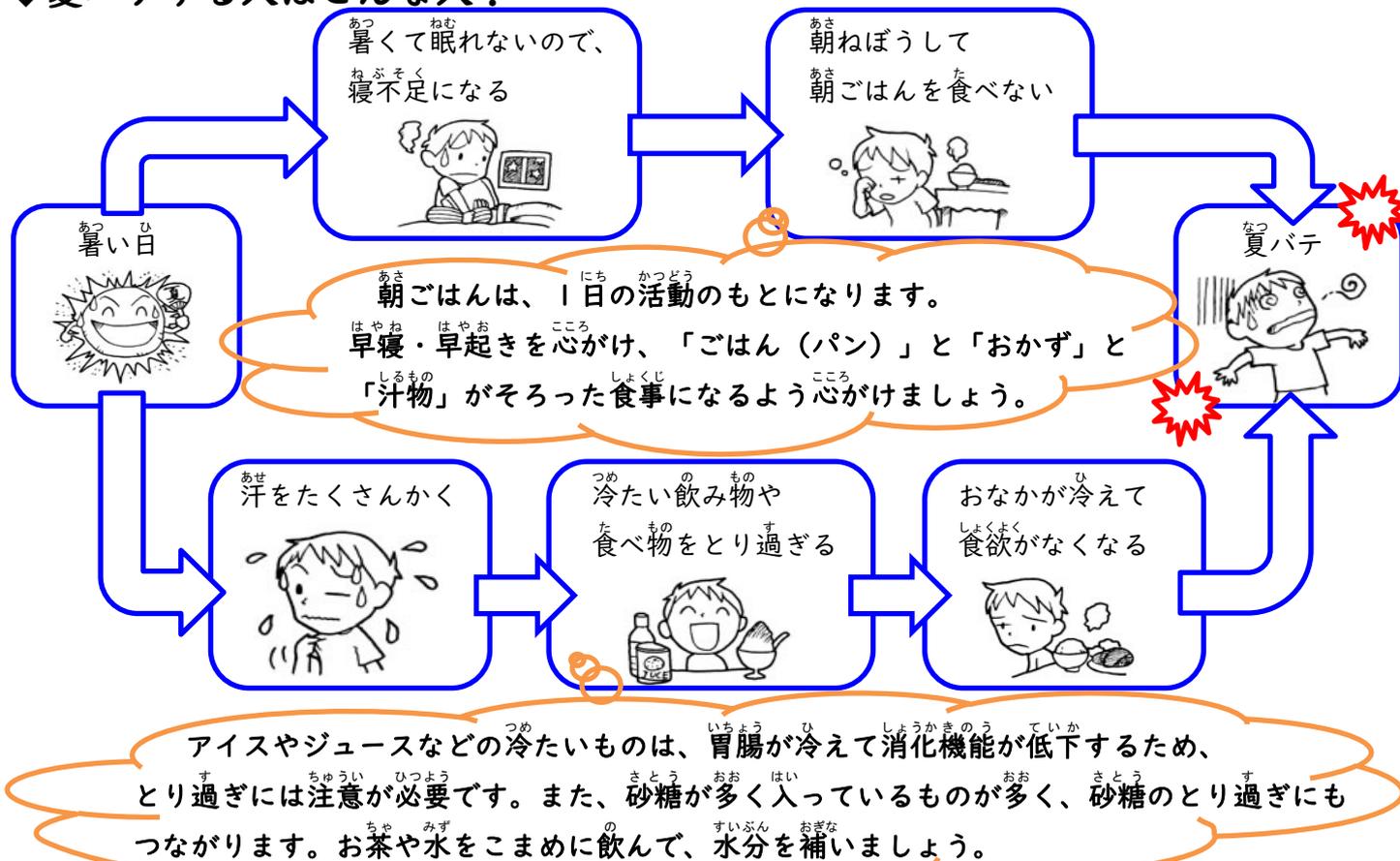




梅雨が明けると、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために、消化機能が低下して食欲が落ちることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## ◆夏バテする人はこんな人？



## ◆夏野菜を食べよう！ ～夏野菜のさっぱり炒め～

【材料(4人分)】

豚肉	140g	枝豆(おきみ)	16g
酒	2g	油	小さじ1
たまねぎ	40g	砂糖	小さじ1
赤ピーマン	12g	酢	小さじ2弱
黄ピーマン	12g	しょうゆ	小さじ2/3
れんこん	60g		

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。玉ねぎとピーマンは角切り、れんこんはいちょう切りにする。枝豆は下ゆです。
- ②油を熱し、①を炒める。
- ③枝豆を入れて軽く炒め、調味料で味をととのえる。

夏野菜(かぼちゃ、ピーマン、

トマトなど)には汗とともに失われやすいビタミン類が多く含まれているため、進んで食べるようにしましょう。



## 👁️ 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
トマト	福井市	にんじん	青森県	もやし	岐阜県	にら	高知県
さつまいも	福井県	にんにく	青森県	えだまめ	岐阜県	かぼちゃ	長崎県
ねぎ	福井県	キャベツ	群馬県	たまねぎ	兵庫県	じゃがいも	長崎県
なす	福井県	はくさい	長野県	オクラ	高知県	ゴーヤ	宮崎県
だいこん	北海道	えのきたけ	長野県	ピーマン	高知県	切干し大根	宮崎県
ごぼう	青森県	セロリ	長野県	しょうが	高知県	パプリカ(赤・黄)	韓国

# 災害への備え

7月4日(金)

## 非常食体験

じゃがいもの きんぴら	にくだんご	
たけのこ ごはん	いなかじる	

災害はいつ起こるかわかりません。災害発生直後は、水やガス、電気が使えない場合もあります。日頃からそれらに頼らなくても利用できる食事の備えが必要になってきます。

この日の給食では、お湯や水でもどして食べるたけのこご飯が登場します。



## ～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

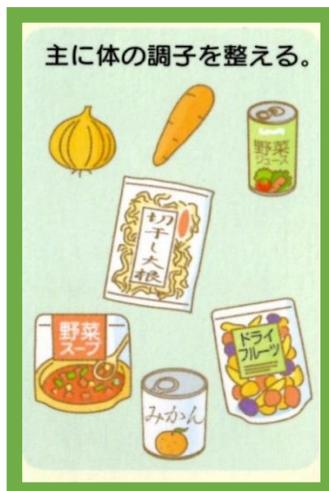


◆ 災害発生直後は支援物資が届きにくいので、3日分くらいの飲料水や食料、生活用品をしておく必要があります。下の図を参考にして、まずは自分の1日分の防災用の食料品を下記のリュックに書き込んでみましょう！

主に体の組織をつくる。



主に体の調子を整える。



主にエネルギーになる。



飲料水も忘れずに！

1日必要量  
2.5L



あなたの1日分の食料品

災害発生時は支援物資が届きにくいので、3日分くらいの飲料水や食料、生活用品を準備しておくようにしましょう。  
※紙皿、ラップ、缶切り、ナイフなども用意しておきましょう。

