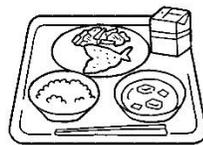


給食だより



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します!

富谷市学校給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号の給食だよりでは、7月～10月の給食目標を紹介します。

	7月	8・9月	10月
目標	夏の食事について考えよう。	食事のマナーを身につけよう。(防災の日)	SDGs と食生活のかかわりについて考えよう。
重点	食品を選択する能力	社会性	感謝の心
おもな取組	<p>15 夏の旬の食材を上手に調理する</p> <p>13 危険な食材を特定し、安全に調理する</p> <p>♥夏の旬の食材を知り、おいしく調理されたものを食べる事によって、好き嫌いを克服し、好き嫌いを克服する心をはぐくみます。</p> <p>♥近年の気候の変化や、夏の季節的な特徴を考え、規則正しい食生活の大切さに気付く実行しようとする意欲を高めます。</p>	<p>5 ジェンダー平等を推進する</p> <p>6 安全な水とトイレを世界中に</p> <p>♥長期休業明け、給食準備や後片付けの手順を思い出し、みんなで協力して楽しい給食時間を過ごせるよう、支援します。</p> <p>♥季節の行事食などを通して、四季を楽しむ心を育みます。</p> <p>♥防災の日をきっかけに、水の大切さや衛生的な食事について考えます。</p>	<p>7 エネルギー・気候変動に由来するリスクを軽減する</p> <p>12 つくばいばつを減らす</p> <p>16 海の豊かさを守ろう</p> <p>♥食品ロスをなくす工夫について、みんなで考えます。</p> <p>♥食料資源の有効活用について、給食を通して自分のできることを考えるきっかけづくりをします。</p> <p>♥日本以外の国への興味関心を高めます。</p>

なつやさい さんじょう 夏野菜レンジャー参上



なつやさい 夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

《材料》4人分
夏野菜 (なす・ズッキーニ・ピーマンなど) …数種類合わせて150g(角切り)
たまねぎ…150g(角切り)
トマト…130g(皮むきしておく)
鶏肉…120g(2cm角切り)
にんにく…1かけ(みじん切り)
オリーブオイル…3g
赤ワイン…4g
トマトケチャップ…40g
砂糖…2g 中濃ソース…8g
コンソメ…3g
塩・こしょう…少々
(乾)パジル…少々

南フランスの煮込み料理です! 宮城県は、パプリカやズッキーニの生産が盛んです。ぜひ、県産の野菜で作ってください。つめたく冷やしてもおいしい!

- 《作り方》
- ① 材料は、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、にんにくと鶏肉を炒め、たまねぎ、夏野菜(ズッキーニ・なす・ピーマンなど)を炒める。
 - ③ ざく切りにしたトマトと調味料を入れてふたをして、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。(野菜から出る水分だけで煮る。ただし、水分が少ない場合は、水を少し加えて煮てもOK。)
 - ④ 塩・こしょうで味をととのえて、パジルを散らして出来上がり。

10月は富谷市産のピーマンが給食に登場する予定です。ごはんは、年中富谷市産のひとめぼれです!



【お知らせ】「給食室のいちにち 文・大塚菜生 少年写真新聞社発行」今年度の課題図書になっています。食数や設備の違いはあるけれど、給食は、このような細かい決まりの中で作られています。毎日食べている給食のひみつをさぐる絵本です。この機会に、ぜひ、読んでみてください。