

7・8月 給食だより



令和2年7月

立山町学校給食センター



太陽の光がまぶしい、暑い夏がやってきます。夏は暑さのために体力が消耗しやすく、食欲も衰えがちになります。しっかり食べて、夏バテしないように十分気を付けましょう。また、熱中症にならないためにも、のどが渇く前に、こまめに水分補給するといいいですね。

コロナに負けず

暑い夏を元気にのりきろう！

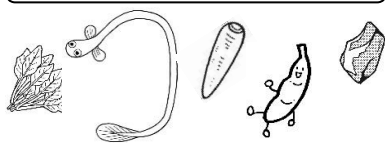


夏バテを防ぐ食事のポイント

夏に意識してとりたい食品は・・・



ビタミンB₁が豊富な食品



【豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・豆腐・緑黄色野菜等】

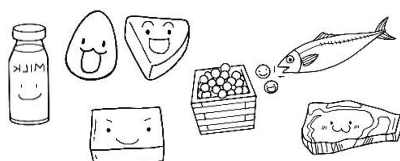
ビタミンB₁は、ごはん等がエネルギーに変わるために必要な栄養素。「疲労回復」の効果があります。

不足すると疲れやすく、体がだるくなり、食欲も落ちます。

にんにく、ねぎ、ニラといっしょにとると効果的だよ！



たんぱく質が豊富な食品

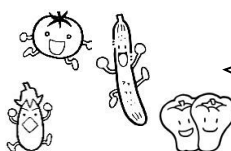


【肉・魚・牛乳・大豆製品】

たんぱく質は、骨や筋肉等、体をつくるのに欠かせない栄養素。

「食欲がないから、そうめんだけ・・・」といった炭水化物だけの食事をとっていると、不足場合があります。

ビタミンCが豊富な食品



今が旬の夏野菜がおすすめ！

【野菜・果物】

ストレスや暑さに対する抵抗力を高めます。汗をたくさんかく時期は、ビタミンやミネラルの消耗が激しいので、野菜や果物をしっかりとりたいですね。また、夏野菜には、体を冷やす働きもあるのでおすすめです。



7月15日(水) コロナに負けない 免疫力アップメニュー

キムタクごはん



<材料>

(1人分)

- ・豚バラ薄切り肉 15g
- ・キムチ 15g
- ・たくあん 7g
- ・おろししょうが 適量
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・葉ねぎ 適量
- ・ごはん 茶碗1杯

<作り方>

- ① 豚肉・キムチ・たくあんを細かく刻む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をしっかりと炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キムチとたくあんを加える。
- ④ 30秒ほどしたら、おろししょうがとしょうゆを加え、味を調える。
- ⑤ ④を温かいごはんに混ぜる。
- ⑥ お好みで、小口切りにした葉ねぎを散らしたら、できあがり。

調理のポイント

キムチとたくあんは、炒めすぎると香りや味が飛ぶので、短時間で、さっと火を通します。

7月15日(水) 給食だより
夏を健康に！



「キムタクごはん」とは、2002年に 長野県で考案された、大人気の給食メニューです。「豚キムチ」と「たくあん」を使った混ぜごはんです。「これ作った人天才だね」と言われるほどのメニューなのです。

コロナに負けない免疫力をアップするのに大切な「発酵食品」がたっぷり入った、暑い夏におすすめのメニューです。

