

給食センターだより



令和6年7月発行
岡垣町中学校給食センター

本格的な夏の季節になりました。7月の給食では夏野菜を豊富に取り入れています。夏野菜は水分やミネラルが多く含まれているので、熱中症予防にも一役買ってくれます。また、夏休みに入ると生活リズムが乱れがちです。夏休みに入っても、食事は1日3食欠かさずにとりましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ご飯は毎日食べましょう。

朝ご飯をぬくと、熱中症にかかりやすくなります。一日を元気に過ごすためのエネルギーを朝ご飯で補給しましょう。



夏野菜をしっかり食べましょう。

夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。



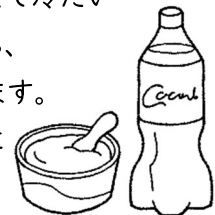
こまめに水分をとりましょう。

汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分もとることが大切です。こまめに麦茶や水から水分を補給するようにしましょう。



冷たい物はほどほどにしましょう。

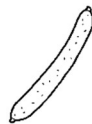
アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因になってしまいます。温かい飲み物や料理も食事に取り入れるようにしましょう。



今月のテーマ食材



「きゅうり」



きゅうりは夏が旬の野菜です。さわやかな風味で、体を内側から冷やしてくれる食材です。成分の約95%が水分なので、生でそのまま食べることで水分補給にも適しています。調理する際には、塩もみをすることで、水気や青臭さが抜けて、料理が水っぽくなくなったり、味がしみこみやすくなったりします。

おいしいきゅうりの選び方は、太さが均一で、持ってみてずしりと重みがある、色つやのよいものがよいです。お店で買う際には参考にしてみてください☆

給食レシピ



五輪の色をイメージしたサラダです♪



「オリンピックサラダ」

材料(4人分)

ハム(短冊)・・・40g
きゅうり(細切り)・・・1本
パプリカ(細切り)・・・1/4個
芽ひじき(水戻し済)・・・10g
塩(塩もみ用)・・・適量

青じそふりかけ・・・小さじ1/2
油・・・小さじ2
酢・・・大さじ1/2
こいしょう油・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
塩・こしょう・・・少々

作り方

1. 芽ひじきはゆでてザルにあげた後、水気を切って冷蔵庫に入れて冷やしておく。
2. ハム、きゅうり、パプリカを切る。きゅうりは塩もみをし水気を切っておく。(給食では野菜は加熱します)
3. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
4. 材料と混ぜたAの調味料を合わせて完成。