



きゅうしょく

がつごう

# 給食だより7月号

藤支発 508号  
令和6年6月27日  
大阪府立藤井寺支援学校  
校長 高田 清将

7月に入り、いよいよ夏本番がやってきました。夏休みまで、残すところあと1か月です。暑い日が続いていますが、夏ばてになっていませんか？夏ばて対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をすることが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

## 暑い夏を元気に過ごすために！



はやねはやお  
**早寝早起き、**

てきど うんどう  
**適度な運動**

規則正しい生活を心掛け、適度に身体を動かし、しっかり休養をとろう



**バランスのとれた**

しょくじ にち しょく  
**食事を、1日3食**

1日3回の食事を抜かずに食べ、生活リズムを整えよう



つめ  
**冷たいものの**

と ちゅうい  
**摂りすぎに注意**

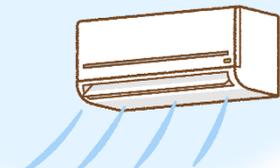
胃腸が冷えると、食欲がなくなりやすいため、食べすぎないようにしよう



れいぼう おんど  
**冷房の温度に**

き つ  
**気を付ける**

部屋を冷やしすぎると、だるさなどの身体の不調が出るため、27℃程度に設定しよう



# なつやさいを食べよう！



暑い日が続く夏の健康を保ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので、『食べる水分補給』ができます。水分だけでなく、豊富なビタミン類やミネラル、植物繊維もたっぷり含まれており、身体にこもった熱を下げてくれる働きも持っています。生で食べられるものが多い夏野菜は、サラダやみそ汁、カレーに入れるなど、簡単な調理法で食べられるものが多いので、積極的に食事に取り入れてみてください。栄養と水分たっぷり、旬の夏野菜を上手に使うことで、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## 7月の献立より



【トマトじゃが】(7月2日の献立です)

普通の肉じゃがよりもさっぱりしていて、暑い夏でも食べやすいです。また、トマトに入っているリコピンは、強い抗酸化作用をもつため、美肌(老化を防ぐ)だけでなく生活習慣病の予防やがんの予防にも効果があるといわれています。また、油脂と一緒に加熱することで、吸収しやすくなるともいわれています。ぜひ、お試しください。

### 材料 (1人分)

牛肉…50g	(★調味料)
じゃがいも…70g	砂糖…2g
玉ねぎ…60g	こいくちしょうゆ…2g
トマト…40g	うすくちしょうゆ…0.5g
にんにく…0.15g	ウスターソース…1g
オリーブ油…1g	ケチャップ…5g
	酒…1g
	みりん…1g
	水…100cc

※大量調理での分量なので、調整してください。

### 作り方

#### (下処理)

じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、にんにくはみじんぎり

トマトは(できるなら湯むきして)2cm角に切る

1. 油で、にんにく、牛肉を炒める
2. 火が通ったら玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、(★調味料)とじゃがいもを入れ煮込む。
4. じゃがいもが柔らかくなったら、トマトを入れる。