

# 夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



## 3食きちんと食べる

早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。



## こまめに水分をとる

のどが渴いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。



## 冷たいものをとりすぎない

冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。



# 夏こそ牛乳を飲もう!

## 給食のない夏休みこそ!



牛乳はいろいろな栄養がぎっしり詰まった「栄養のおたすけマン」です。食事やおやつで牛乳をコップ1杯飲むだけで栄養のバランスが整いやすくなります。給食のない夏休みは、意識して牛乳を飲みましょう!

## 成長期の今こそ飲もう!



牛乳は体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためには欠かすことができません。特に成長期には、ぜひ飲んでほしいです。

## 夏ばて予防に!



牛乳には夏バテ予防に必要な栄養素、ビタミンB1・B2・カルシウムなどを含んでいます。牛乳はまさに栄養ドリンクなのです。冷たいものがほしくなる暑い日に、夏の元気をつくる牛乳を飲みましょう!

# 今月のもくひょう

## 夏の食事を考えよう!

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。



給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。



### 今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★たんたんの日こんだて

A・Bコース3日(水)

北村の農家さんから直送の朝もぎレタスを使った「レタスのスープ煮」が登場しますよ♪新鮮なレタスのおいしさを味わいましょう!

★七夕の日こんだて

Aコース5日(金)・Bコース4日(木)

7月7日は七夕です。ひとあし早く、「お星さまタルト」を提供します。お星さまの形をしたゼリーがトッピングされたタルトです。お楽しみに★

★土用の丑の日こんだて

Aコース22日(月)・Bコース23日(火)

今年の土用の丑の日は27日です。少し早いのですが「さんまのかば焼き」が登場します。

今月は6月の給食のメニューから紹介するよ!

# ニン太の レッツ COOKING ♪

## トマトスープ

### 材料(4人分)

- 鶏肉…80g
- 油…小さじ1
- 玉ねぎ…1個
- 人参…1/2本
- セロリー…30g
- キャベツ…100g
- トマト…1個
- トマトジュース…200cc
- おろしにんにく…少量
- コンソメ…小さじ1
- スープの素…大さじ1
- 塩…少量
- こしょう…少量

### ～つくり方～

- 鶏肉はスライス、玉ねぎ、人参、セロリーは小さめの角切り、キャベツ、トマトは1cm角に切る。
- 鍋に油とおろしにんにくを入れて炒め、鶏肉を加え、火が通ったら、玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒める。
- 水カップ3とコンソメ、スープの素を入れ、セロリー、キャベツ、トマト、トマトジュースを入れて煮る。
- 塩、こしょうで味を調べてできあがり♪

太陽の日差しをあびた完熟のトマトを使うと甘みとコクがでます。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ほど栄養素がたっぷりのトマトスープ!ぜひ、お試しください!