

ポイント5:十分なカルシウム補給を

1学期の給食は7月19日で終了します。給食のない日は、カルシウムが不足する傾向があり、目標量の65～70%しかカルシウムを摂れていないという調査結果があります。成長や健康を維持するのに必要なカルシウムにお休みの日はありません！

給食がなくなる夏休みの間も、1日コップ2杯の牛乳を飲むように心がけましょう。牛乳の他にも、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、小松菜、海藻、小魚などカルシウムを多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜とは？



夏野菜とは、野菜の中で特に夏に収穫されるものをいいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンAやビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、夏野菜にはほてった体を冷やす効果があり、夏バテ防止にぴったりな食べ物です。今月の給食にも旬の夏野菜がたくさん使われています。

夏野菜当てクイズ

最近は季節感のある野菜がずいぶん少なくなりました。下の野菜のなかで、どれが夏野菜か当ててみましょう！



ピーマン ブロccoliリー なす 大根 かぼちゃ ほうれん草 トマト たけのこ とうもろこし アスパラ きゅうり

作ってみよう！

夏野菜クッキング

給食のおすすめメニュー「なすの肉みそかけ」

《材料》4人分

・なす	中4本
・揚げ油	適宜
・豚ひき肉	150g
・ねぎ	1/2本
・人参	中1/4本
・おろししょうが	小さじ1/3
・おろしにんにく	小さじ1/3
・いんげん	4本
・酒	小さじ2
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2弱
・赤みそ	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1
・トウバンジャン	小さじ2
・サラダ油	小さじ2
・酢	小さじ1
・片栗粉	小さじ1

《作り方》

- ①なすは縦4等分に切り、素揚げする。
- ②ねぎはみじん切り、人参はせん切りにする。
- ③いんげんはすじをとってからゆで、ななめ小口に切る。
- ④酒、砂糖、しょうゆ、赤みそ、ケチャップ、トウバンジャンはよく混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンを火にかけ、サラダ油を熱する。
- ⑥しょうが、にんにくを炒め、香りが出たらねぎ、豚ひき肉、人参を加えて炒める。
- ⑦④の調味料を加えて煮たてる。
- ⑧片栗粉を大さじ1の水で溶いて加え、とろみをつける。いんげんを加えて肉みその出来上がり。
- ⑨なすに肉みそをかけて食べる。

