

給食だよ！

2025
7月
三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

7月の栄養目標 「暑さに負けない体をつくる食事をとろう」

日差しがとても強く、気温や温度も高くなり、熱中症や夏ばてが心配される季節です。暑い夏をのりきるためには、水分や食事をしっかりとることが、大切です。

夏を元気に過ごす食生活のポイント！

夏は次のようなことに気をつけた食生活を送りましょう。



夏野菜は天然のクーラー！



夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、体内の余分な熱を冷まし、調節する働きがあります。えだまめ、トマト、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、なす、オクラなど旬の野菜を、毎日たっぷりとりましょう。

これらの野菜は、生で食べたり、簡単にゆでたりするだけで食べられるのが多いのも特徴です。たくさんたべて体の中から涼しくしましょう。

献立紹介 マーボーなす

・・・・・・・・・・・・

〈材料 4人分〉

炒め油	適量
豚ひき肉	40 g
牛ひき肉	40 g
古根	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
なす	中3個
にんじん	1/6本
干ししいたけ	4枚
水煮たけのこ	60 g
玉ねぎ	80 g
水	1/3カップ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
マーボー豆腐の素	50 g
赤みそ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
溶き水	適量
葉ねぎ(小口切り)	2本

・・・・・・・・・・・・

〈作り方〉

- ①古根、にんにくはみじん切り、なすは皮をしま状にむき、一口大の回し切りにする。にんじんは薄めの中華切り、干ししいたけは戻し、千切りにする。たけのこは薄切りし下茹でする。たまねぎはくし形に切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、古根・にんにくを入れて、肉を炒める。
- ③野菜を入れ炒め、水を加える。
- ④火が通ったら、調味料を入れ、水溶き片栗粉を加える。
- ⑤葉ねぎをちらして仕上げる。

