



パクパク通信

7月号

PTA 配布

令和6年 7月 17日

文責：栄養教諭 太田泰子

※この「パクパク通信」は山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。



〇〇小学校 給食だより

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

夏を健康に過ごすための3つのポイント！

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜は、体の調子をととのえるビタミンやミネラルが豊富です。肉や魚などのたんぱく質もしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶で水分補給しましょう。また、食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

暑い夏には「牛乳と豚肉」でパワーアップ！

牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

また、豚肉は、炭水化物をエネルギーに変える栄養素のビタミンB₁がとても豊富です。麺類や清涼飲料水など、炭水化物の摂取が多くなりがちな夏は、意識して食べたい食品です。



材料(4人分)

スパゲティ(乾)	200g
豚肉スライス	120g
玉ねぎ	小 1個
にんじん	1/2 本
ピーマン	1 個
油	小さじ2
ケチャップ	大さじ4
ソース	小さじ1
A 塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
カレー粉	小さじ 1

♪給食レシピ♪ カレースパゲティ

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを千切りにしておく。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲティを入れて茹でる。
- ③ フライパンに油と豚肉を入れて火にかけ、しっかり炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加えてよく炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料を加える。
- ⑥ 1分ほど炒めてから、ゆであがったスパゲティを加えて、具と混ぜる。

お好みでレーズンやチャツネ、ガラムマサラなどを加えると味に深みが出ます。辛みはお好みで調節してください。

