

[illegible][illegible]

赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆9日の【なかよし献立】は、宇陀市立のこども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。



7月給食だより

夏休みも近くなり一学期もあと少しとなりました。暑い季節こそ、朝ごはんをしっかり食べてこまめに水分補給をして、熱中症予防にも心がけましょう。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆ふだんは砂糖の入っていない水やお茶を選びましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決め、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



宇陀市立学校給食センター

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてくださいね！



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



7月に使用する地場産物

たまねぎ・にんじん・こまつな・トマト・パプリカ
キャベツ・じゃがいも・ほうれんそう・なす・
ゴーヤ・きゅうり・大和まな・ピーマン・
空芯菜・とうもろこし・お米（有機野菜を含む）

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください。



2日・3日・13日は「宇陀やさいの日」です！

7月のなかよし
こんだては、
空芯菜です！



給食レシピ紹介 “ピリ辛そぼろ”

（6月19日実施分）



【材料（中学生4人分）】

・豚ひき肉 120g
・もやし 120g
・ピーマン 40g
・白ねぎ 40g
・にんじん 20g
・白菜キムチ 40g
・ごま油 大さじ1
・いりごま 小さじ1 強
・おろしにんにく 小さじ1/2
・おろししょうが 小さじ1
・液体昆布だし 小さじ1
・コチュジャン 小さじ1/2 強

【作り方】

- ① ピーマン、白ねぎ、にんじんをせん切りにする。
 - ② 半量のごま油をひき、白ねぎを炒めねぎ油を作る。
 - ③ 豚ひき肉を加え、炒める。
 - ④ 混ぜ合わせた☆の調味料を加え煮含める。
 - ⑤ 下ゆでした野菜、キムチ、ごま、ごま油を加え炒め合わせる。
- ☆ごはんもすすむ料理です。
ピリ辛そぼろをのせたごはんに豆乳スープをかけて食べるのもおすすめです！