

にいいみ〜るだより



NO.2 令和3年7月 新見市学校給食センター

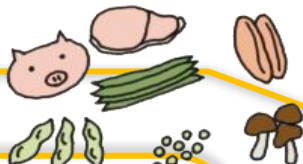
梅雨が明けて、いよいよ暑〜い夏がやってきましたね。暑い日が続くと、「なんだか食欲がわからないな…。」そんな人もいるかもしれません。でも、食欲がないからといってきちんと食べないと、夏バテや熱中症の原因になります。1日3食バランスよく食べ、暑い夏を元気にすごしましょう。

“夏を元気に過ごす食生活”

ビタミンやミネラルは、汗といっしょに失われます。とくに、ビタミンB₁やビタミンCは、暑さによって著しく消耗されるので、食事からしっかり補うことが大切です。不足すると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。また、食事からも水分を補い、熱中症を予防しましょう。

★ビタミンB₁をしっかりと！

炭水化物をエネルギーに代えるときに必要となる栄養素で、疲労回復にも役立ちます。豚肉や豆類、胚芽米、きのこなどに多く含まれています。



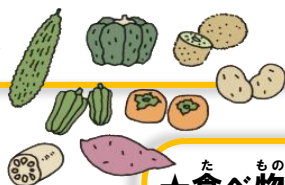
★冷たいものをとりすぎない！

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃腸の働きを悪くしてしまいます。とくに、甘いジュースなどは糖分が多く、ビタミンB₁を消耗させてしまいます。



★ビタミンA・Cも補給！

体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCをしっかりととりましょう。野菜や果物、いも類に多く含まれています。



基本は1日3食 バランスよく！



★香味野菜や香辛料を上手に使おう！

にんにく、にら、たまねぎなどにはビタミンB₁の吸収を助ける成分が含まれています。また、しそ、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料には、食欲増進作用があります。



★食べ物からも水分補給をしよう！

水分は、みそ汁やスープなど食事からも補給できます。ごはんも半分以上は水分を含んでいます。また、夏が旬の野菜や果物にも水分が多く含まれ、汗で失われたミネラルも補給できます。



に い み ~ る の 調 理 作 業 紹 介



かいてんがま で 汁物や煮物、炒め物を作ったり、野菜を茹でたりします。5台の回転釜を料理によって使い分けます。

1つの釜で600~700人分の料理を作ることができます。

たくさんの材料を混ぜたり、炒めたりするのは大変ですが、愛情を込めて作ります！



クラスごとに量を計算して分けています。保温ができる容器で、温かい料理を届けます。

給 食 レ シ ピ 紹 介

7月のこんだてより

☆☆ 豚キムチ丼 ☆☆

【材料 4人分】

ごはん	茶碗4杯	白菜キムチ	160g
豚肉スライス	250g	玉ねぎ	250g
しょうが	5g	にら	30g
にんにく	2g	ごま油	適量
しょうゆ（下味）	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
酒（下味）	小さじ1	さとう	小さじ1
		水	60ml

★キムチの味により、しょうゆは加減しましょう。

【作り方】

- ①しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にらは2cm長さに切る。
- ②豚肉にしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- ④キムチとにらを加えて仕上げる。
- ⑤ごはんにかけて、完成！



☆☆ トマトとじゃがいものスープ煮 ☆☆

【材料 4人分】

若鶏もも肉	200g	水	400ml
油	適量	コンソメ	適量
ベーコン	20g	塩	小さじ1弱
じゃがいも	250g	こしょう	少々
玉ねぎ	250g	ローリエ	少々
にんじん	80g	タイム	少々

★水分量は食材がつかう程度に調整しましょう。

★トマト缶を生のにんにくに代えてもいいですね。

【作り方】

- ①鶏肉、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいも、玉ねぎは大きめの角切りにし、にんじんは厚めのいちよう切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ④鍋に油を熱し、肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤水とコンソメ、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑥トマトとベーコン、調味料を加えて煮込む。
- ⑦ブロッコリーを加える。

