

にいいみ〜るだより



NO.2 令和4年7月 新見市学校給食センター

暑さがきびしくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ〜っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

“夏を元気に過ごす食生活”

★一日の生活リズムを食事から しっかりつくる！

休み中でも、早寝・早起きを心がけ規則正しい生活を送ることが大切です。朝昼夕の3食をしっかり食べることでよりよい生活リズムがつくれます。



★夏の野菜や果物を食べよう！

夏が旬の野菜や果物には、汗で失われる水分やミネラルが豊富に含まれています。食事でも熱中症を予防することができます。



★こまめな水分補給で熱中症を ふせぐ！

のどがかわく前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。甘いジュースなどは糖分が多いので、飲みすぎに気をつけましょう。



★おやつを食べすぎに気をつける！

夏休み中はおやつを食べる機会がおおくなります。時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう。甘いお菓子だけでなく、おにぎりや果物、ヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。

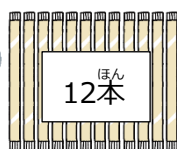


★さとうのとりすぎに気をつけよう！

スティックシュガー 1本 (3g)



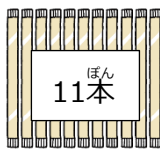
アイスクリーム



12本



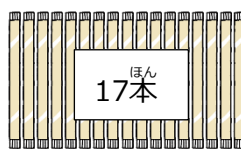
チョコレート



11本



炭さん飲料



17本



お茶

0本

さとうのとりすぎは、太りすぎや糖尿病など生活習慣病の原因になります。

にいいみ～るの調理作業紹介



1回で200～250人分の肉や魚を焼いたり、蒸したりすることができます。
焼き色や温度を見ながら、時間を調節しています。



数や食缶の学校名などを、ふたりで確認しながら、タレをかけて配食しているところです。

専用の部屋で、肉や魚に下味をつけたり、鉄板に並べたりしています。



スチームコンベクションオーブン

給食レシピ紹介

6月のこんだてより

☆☆ ポークビーンズ ☆☆



【材料 4人分】

豚肉	150g	水	350ml
にんにく	1かけ	トマト缶	100g
油	適量	コンソメ	適量
じゃがいも	200g	ケチャップ	大さじ3
たまねぎ	250g	さとう	小さじ1
にんじん	60g	塩	小さじ1/2
大豆	50g	こしょう	少々
マッシュルーム	50g	ローリエ	少々
さやいんげん	50g	ナツメグ	少々

★生のトマトを使ってもいいですね。

【作り方】

- ①大豆を浸水しておき、ゆでる。
- ②豚肉は角切り、にんにくはみじん切り、じゃがいもとたまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、マッシュルームはスライス、さやいんげんは2cm切りにする。
- ③油でにんにくと豚肉を炒め、たまねぎとにんじんを加え炒める。
- ④さやいんげん以外の材料と水を加え煮て、トマト缶と調味料を加え煮込む。
- ⑤さやいんげんを加え煮て、完成！



☆☆ コーンピラフ ☆☆

【材料 4人分】

米	2合	グリーンピース	20g
若鶏もも肉	100g	油	適量
たまねぎ	100g	コンソメ	適量
にんじん	50g	塩	小さじ1弱
コーン缶	80g	こしょう	少々

★えびやいかなどのシーフードを入れてもいいですね。

【作り方】

- ①鶏肉は1.5cmの角切り、たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②グリーンピースをゆでる。
- ③油で鶏肉、野菜を炒め、調味する。
- ④米に水を加え、③のをのせて炊飯する。
※通常の炊飯より、水を減らす。

