



# 学校給食だより



# 元気に過ごそう！夏休み♪

令和元年度7月号

伯耆町立学校給食センター

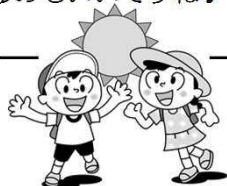
今年も、楽しい夏休みの季節がやってきました♪みなさん、もう夏休みの計画は立てましたか？  
今回は、楽しい夏休みを夏バテせずに過ごすための特集です！

## あなたの夏休みは、バテ子さん？元気くん？

元気くんのように、毎日元気に過ごすためには、どんなポイントがあるかな？



**ポイント① 早起き**  
早く起きることで、規則正しい一日が始まります。朝ごはんをしっかりと食べるためにも、早起きすることが大切です。ラジオ体操に参加するのもいいですね♪



**ポイント② 朝ごはん**  
朝ごはんは、頭と体の目覚めスイッチです！朝ごはんを食べると、午前中に集中して、宿題をするエネルギーを補給することができます。給食をお手本に、主食・主菜・副菜を揃えると完璧です。

**ポイント③ 夏野菜**  
食事の中に、夏野菜を取り入れましょう。夏野菜には、ビタミンやミネラル、水分がたくさん含まれています。たくさん汗がでる夏に、ぴったりの食材です。熱中症予防のためにも、おすすめですよ！

**ポイント④ 運動**  
家の中で、エアコンにあたってばかりでは、体が疲れやすくなってしまいます。外で体を動かすことで、体力もアップし、おいしくごはんが食べられます。  
※熱中症に注意しながら運動をしましょう！

**ポイント⑤ 早寝**  
夜更かしばかりしていると、寝不足になったり、次の日に寝坊して朝ごはんが食べられなくなったりします。寝る前のテレビやゲームを控えると、ぐっすり睡眠できますよ♪

## 食欲アップ↑のひと工夫

暑い時は、なかなか食欲がすすみません…。そんなときのひと工夫を紹介します♪

① 酢やレモン汁を使って、さわやかな味付けに  
例えば→夏野菜のレモンマリネ  
鶏肉の南蛮漬け



② ピリ辛の香辛料やにんにくで、食欲増進  
例えば→ドライカレー  
豚肉のにんにく炒め



③ 喉ごしのよい食材(もずく・春雨など)を活用  
例えば→もずくスープ  
春雨サラダ

## 今月のレシピ ～ 鶏肉と夏野菜のチーズ焼き ～

夏休み、家族で料理に挑戦してみませんか？



- 《材料》 4人分
- 鶏もも肉 280g
  - ピーマン 1個
  - なす 25g(1/4本)
  - 白ワイン 小さじ1
  - 食塩 少々
  - ピザソース 40g
  - とろけるチーズ 40g

- 《作り方》
- ① 鶏もも肉は、2cm角に切る。
  - ② ピーマンはせん切り、なすは1cm角に切る。
  - ③ 鶏もも肉、ピーマン、なす、白ワイン、食塩、ピザソースを混ぜ合わせる。
  - ④ 耐熱カップに②を入れ、とろけるチーズをのせる。
  - ⑤ 200℃のオーブンで、10～15分焼く。

