

給食もりもり 元気いっぱい



新宮町立立花小学校 給食だより

平成29年7月

湿度が高く、暑い日が続いていますが、夏バテ気味の人はいませんか？暑くなると食欲もおちや
すくなります。夏バテをしないためにも、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするこ
とが大切です。また、『早寝・早起き・朝ごはん』というキーワードを忘れずに、元気に暑い夏を乗り越え
ましょう。



夏を元気に過ごすポイント

◆3食きちんと食べよう！

早起きをして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、きちんと3食食べましょう。

暑い夏になると、そうめんなど冷たくあっさりしたものを好んで食べがちですが、そうすると
栄養のバランスが崩れてしまいます。肉や魚、野菜などをしっかり食べ、たんぱく質やビタミン、
ミネラルといった栄養素もしっかりとることが大切です。



◆こまめに水分をとろう！

のどが渴いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると砂糖(糖分)のとりすぎになることもあるので気を
つけてください。



◆冷たいものやおやつをとりすぎないようにしよう！

冷たいものばかりをとりすぎると、おなかを冷やしすぎておなかをこわしてしまいます。また、
おやつの食べすぎは食事が食べられなくなる原因の一つです。食べるときはどんなものを
どのくらい食べたらいかがをしっかりと考えましょう。



★裏面には、給食のレシピ その2を載せています！ぜひ、ご覧ください。

★立花小学校のおいしい給食レシピ その②★

クファージュシー（沖縄風炊き込みごはん）の作り方

【材料】(4人分)

- ・米 260g
- ・豚肉スライス 100g
- ・おろししょうが 1g
- ・サラダ油 2g
- ・椎茸 4g
- ・人参 60g
- ・芽ひじき 5g
- ・みりん 1.5g
- ・砂糖 1g
- ・料理酒 2g
- ・淡口しょうゆ 14g
- ・塩 2.5g
- ・刻み昆布 4g

ちょうみりょう調味料

【作り方】

- ① 椎茸、芽ひじきは水に戻しておく。
- ② 豚肉、しょうがを炒める。
- ③ ②に人参、椎茸、ひじきをいれて炒める。
- ④ ③に調味料を入れる。
- ⑤ ④に刻み昆布をいれる。
- ⑥ 炒めた具材をお米と一緒に炊き込む。



※このレシピは6月23日の給食で出したものです。HPにも載せておりますので、ご覧ください。

～約14年間稼働していた真空冷却機に『ありがとう』を伝えて～

6月16日と19日に新しい真空冷却機(野菜などを冷やす機械)を設置していただきました。



今まで使用していた冷却機



新しい冷却機

新しい真空冷却機には、蒸気で機械の中のパイプを洗浄する装置がついています！

