

7月給食だより

令和6年7月
西条市立河北中学校



愛媛のおさかな

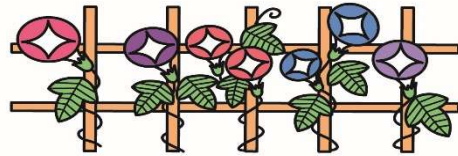
マダコ “真蛸”



産卵期は秋で、雌は孵化からおよそ4週間、餌もとらずに子の世話をします。たこ壺、底びき網、釣りなどで漁獲され、刺身、天ぷら、煮付け、たこ飯などでおいしくいただくことができます。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もなくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠をとり、楽しく夏を過ごしましょう。



夏の食生活チェック

夏ばて予防

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、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付けましょう。

冷たいものの飲み過ぎや 食べ過ぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。飲み過ぎや食べ過ぎに注意しましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大切なはたらきをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。朝のごはんやみそ汁は、夏の水分補給にも役立ちます。

夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、無機質、そして水分がたっぷりです。スイカや生きゅうりは、おやつにもいいですよ。

夜ふかしをしない

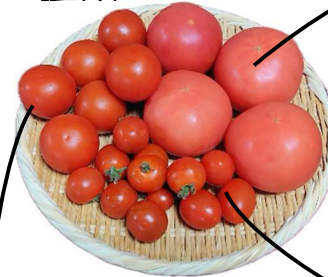


楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。睡眠不足は夏の健康の大敵です。早寝早起きをすると夜も早く寝付くことができます。「夜ふかしより早起き」を心掛けましょう。

今月の旬の食材紹介 ～ トマト ～

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。さらに、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンも多く含まれています。

★種類★



大玉トマト

重さが100g以上のものので、桃太郎などが主な品種です。ほどよい酸味と甘みがあり、昔ながらの素朴なおいしさが味わえると、人気があります。果肉がぎっしりと詰まって実がかたいため、加熱調理にも向いています。

ミニトマト(中玉)

大玉トマトとミニトマトをかけ合わせたもので、直径4～5cmのトマトをいいます。フルティカ、ルネッサンスなどの品種があります。甘みと酸味、こくが強く、生はもちろん、火を通すとさらにうまみがアップします。

ミニトマト(小玉)

直径2～3cmの小さなトマトです。色は赤や黄、オレンジ、緑などカラフルで、形も丸いもの、卵形、いちご形などさまざまです。かわいらしい見た目とパリッとした皮の中に、甘みとうまみが凝縮したおいしさが人気です。

★調理方法★

リコピンは熱に強く、油に溶けやすいため、油を使って加熱調理すると体内に吸収されやすくなります。また、加熱するとカサが減るので一度にたくさん食べることができます。



ピザ

ただ、ビタミンCは熱に弱く、加熱すると壊れてしまいます。効果的にビタミンCを摂りたいときは生で食べるのがオススメです。



カプレーゼ

～ 麻婆なす ～

～ 西条元気UP給食メニュー ～

【材料4人分】

なす ……中1本
豆腐 ……240g
豚ひき肉 ……60g
たまねぎ ……中1/2個
にんじん ……中1/2本
干し椎茸 ……小2枚
ねぎ ……20g
油 ……小さじ1
にんにく ……小さじ1/2
しょうが ……小さじ1/2
赤みそ ……12g
しょうゆ ……小さじ2
砂糖 ……大さじ1/2
豆板醤 ……2g
かたくり粉 ……大さじ1/2
水 ……120g

【作り方】

- ① なすは1cm幅のいちよう切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎ、にんじん、戻した干し椎茸、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 豆腐は2cmのさいの目切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンに油を入れ、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ⑥ ⑤にたまねぎ、にんじん、干し椎茸、なすを加え、さらに炒める。
- ⑦ Aと水を入れ、煮立ったら、豆腐を入れ3～4分煮る。
- ⑧ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ねぎを入れて仕上げる。