

# 給食だより



みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

令和6年

7月号

まいつきにちしよくひ  
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょ  
★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

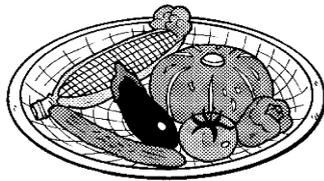
梅雨が明けると、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下して食欲不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏を元気に過ごすには



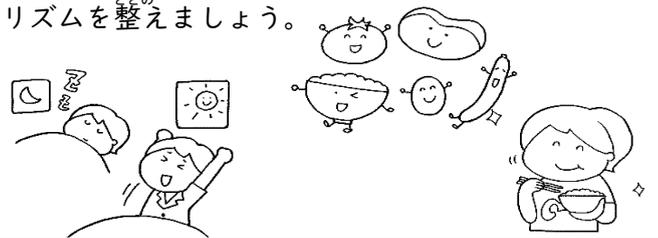
### 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。夏に必要な水分とビタミンがたっぷりの夏野菜を積極的に取り入れましょう。



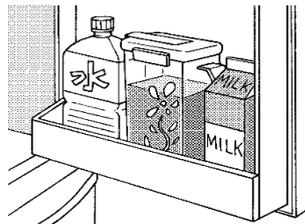
### 1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夕の食事リズムを整えましょう。



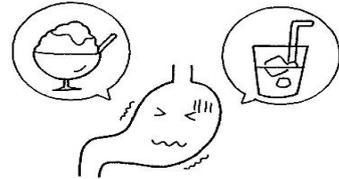
### こまめに水分補給

汗をたくさんかく夏場は、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前に、こまめに少しずつとりましょう。



### 冷たいものとりすぎ注意

冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べ過ぎに注意が必要です。



## <夏野菜レシピ> ~夏野菜のカレーシチュー~

【材料(4人分)】 【切り方】

鶏もも肉	150g	...	一口大
たまねぎ	1個	...	角切り
にんじん	1/2個	...	厚めのいちよう切り
かぼちゃ	100g(約1/8個)	...	角切り
じゃがいも	1個	...	角切り
なす	1/2個	...	半月またはいちよう切り
むき枝豆	20g	...	
トマト	1/4個	...	角切り
しょうが	1かけ	...	みじん切り
にんにく	1かけ	...	みじん切り



【作り方】

- 油にしょうが、にんにくを入れ弱火で焦げないように炒め、香りを十分に出す。
- 鶏肉を炒める。十分に炒めたら、にんじん、たまねぎを順に入れ、水を加えて煮る。
- じゃがいもを入れ、さらに煮る。
- ②③の野菜がやわらかくなったら、トマト、かぼちゃ、なす枝豆をいれ、煮る。(崩れやすいので火力を弱めましょう)
- 野菜に十分に火が通ったら、調味料を加え味を調える。(※量は目安なので、調整をしてください。)



今月の献立より

### 半夏生(今年は7月1日)

福井県の大野市では、串に刺した丸焼き鯖を食べる風習が残っています。

昔、大野のお殿様が領民に、春の田植えて疲れた身体を癒し、暑い夏を乗り切るために配ったのが始まりと言われています。

今では夏バテ防止のスタミナ食として、福井県内で広く食べられています。



お好みで鶏肉を豚肉にかえたり、なすやトマトのかわりにピーマンやとうもろこしなど他の夏野菜を加えてもいいですね!

