



# 7月スクールランチ

令和4年7月

野々市市中学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。高温多湿のこの時期は、体の機能が低下して疲れやすくなったり、食欲も落ちたりします。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。



## 暑さにまけない！夏を元気に過ごすコツ★

### ポイント1 1日3食バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事を朝昼夜の3食きちんと食べることは、夏バテ防止にもっとも大切です。ごはん、パン、麺類など「エネルギー源」になる**主食**、肉や魚など「たんぱく質」を多く含む**主菜**、野菜、果物など「ビタミン・ミネラル」を多く含む**副菜**をそろえると栄養のバランスがよくなります。

夏休み中の食事は主食だけにかたよりがちです。野菜や乳・乳製品をプラスして、栄養のバランスをよくしましょう！



### ポイント2 十分な睡眠

夜はしっかり眠り、1日の疲れをとりましょう。また、規則正しい生活は夏バテ防止になります。



朝ごはんを食べるために、早寝・早起きをする  
と自然と生活リズムが整います。

### ポイント3 しっかり水分補給



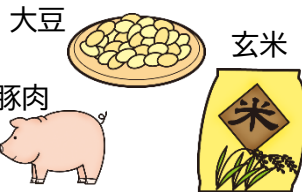
「のどが渴いた！」と感じる前に、コップ1杯ほどの量をこまめに飲むようにしましょう。ジュースで水分補給をしていると、砂糖のとりすぎになります。のどが乾いたときは、お茶か水を飲むようにしましょう。



### ポイント4 夏バテ防止に効果的な食材

積極的に食べて、暑さに勝つパワーをつけましょう。

**疲労回復！** ビタミンB1  
を多く含む食品



**抵抗力を高める！** ビタミンC  
を多く含む食品



### 夏バテ防止 給食メニュー♪

## 豚肉のスタミナソース

\*材料\* (4人分)

豚肉 (60g 程度) 4枚  
※ヒレ・ロース  
どちらでも可  
塩こしょう 少々  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量

【ソース】

ねぎ 1/6 本  
しょうが 5g  
にんにく 1片  
三温糖 大1  
濃口醤油 大2  
本みりん 小2  
料理酒 小2  
ごま油 小2

\*作り方\*

- ①豚肉に塩こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶして揚げる。
- ②ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。ごま油で野菜を加熱し、調味料を入れる。ひと煮立ちしたら火を止める。  
(または野菜と調味料を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱すると手軽にできます)
- ③揚げた豚肉に②のソースをかけて完成☆

※ 7/11 は夏バテ防止メニューです☆豚肉のスタミナソースも登場しますよ!!  
しっかり食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう!

