



# 給食だより



いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症を予防するためにも、水分はこまめにとるように心がけましょう。暑さで食欲もなくなりがちですが、こんなときこそ、朝・昼・夕ご飯の3食を規則正しくとり、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」で暑さに負けない身体づくりを目指しましょう！

## バランスの取れた食事で夏バテ防止

**NGポイント**

偏った食生活

冷たいもの  
のとり過ぎ

朝ごはん抜き

**夏の食生活  
★ポイント★**

**元気ポイント**

旬な野菜や果物を食事に取り入れる

こまめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事をバランス良く食べる

夏バテ対策に有効な食材

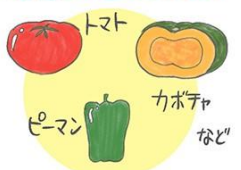
疲れ予防のビタミンB1



香辛料や酸味で  
食欲増進!!



夏野菜でビタミンを!



カリウム豊富な食材で  
だるさを予防



## きせつの食べ物探偵団♪ 「とうがん」

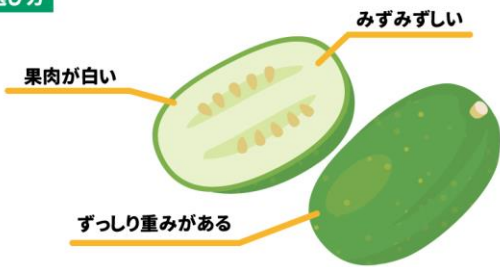
### 栄養素

カリウム(ナトリウムの排泄を促す)

### 豆知識

漢字では「冬瓜」と書きますが、夏に美味しい野菜です。皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことからこの名前がついたといわれています。

### 選び方



## マーボー冬瓜



- ～材料～
- 冬瓜 300 g
  - 豚ひき肉 200 g
  - 長ネギ 1/2
  - 卸ニンニク・卸生姜 少々
  - ごま油 大さじ 1/2
  - みそ 大さじ 1
  - みりん 小さじ 2
  - 砂糖 小さじ 1 調味料 A
  - しょうゆ 小さじ 1
  - 中華だし 小さじ 1/2
  - 片栗粉

### 作り方

- ① 冬瓜は角切りにカットし、だし汁で煮る。(串がスーッと通るくらい)
- ② 長ネギはみじん切り。
- ③ フライパンにごま油を敷きニンニク・生姜・長ネギを炒めひき肉を炒める
- ④ 調味料 A を混ぜ合わせて③に加え、①の冬瓜を煮汁と一緒に加えて、味をしみこませるくらい煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。  
※市販の麻婆豆腐ソースでも OK

冬瓜の90%以上は水分です。栄養素ではカリウムとビタミンCが多く含まれています。カリウムには過剰に摂取されたナトリウムを体外に排出する働きがあります。カリウムは水に溶けやすい性質があるので、煮汁も一緒に食べられるような調理法がおすすめです！