

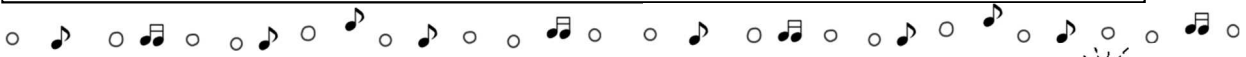


# 7月もぐもぐ通信



平成30年7月  
高岡市立福岡中学校

梅雨が明けると、だんだんと日差しの強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいに浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



## 暑さに負けない体をつくろう！



### 【朝食】

朝食は、一日の活動の基になります。朝食から始まり、一日3食バランスよく食べましょう。



### 【冷たいものの食べすぎ飲みすぎに注意】

冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりすると、胃腸を冷やし、消化機能が低下してしまいます。



### 【夏野菜】

夏野菜には水分が多く含まれ、体を冷やす効果があると言われています。また、汗で失いやすいビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



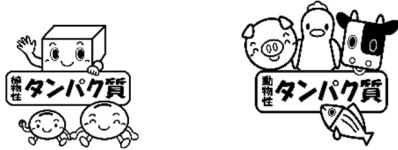
### 【清涼飲料水の飲みすぎに注意】

清涼飲料水にはたくさんの砂糖が入っているため、飲みすぎると余計にのどが渇いてしまいます。飲み物は麦茶や牛乳を選びましょう。



### 【タンパク質】

体をつくるもとになるたんぱく質。これが不足すると、体力やスタミナがなくなってしまうので、毎日欠かさず食べましょう。



### 【ビタミンB1】

摂取した糖質をエネルギーに換えるのに欠かせません。疲労回復にも役立ちます。ビタミンB1の不足は、夏バテに直結します。

#### ビタミンB1が豊富な食材



## お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

### （材料）[4人分]

- ・平田えび 40g
- ・ごぼう 40g
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 25g
- ・大豆水煮 40g
- ・小麦粉 55g
- ・水 25g
- ・卵 1個
- ・塩 少々

### （たれ）

- ・みりん 8g
- ・醤油 8g
- ・水 60g
- ・うるめ削り 8g
- ・でんぷん 適量

## 白えびのかき揚げ丼

※ 7月19日（木）の給食に登場します！！

### （作り方）

- ①材料をボールに入れる。
- ②揚げ油を熱してかき揚げを作る。
- ③たれを作る。
- ④ごはんにかき揚げ、たれをかける。

毎月19日は「食19の日」です。それにちなんで、高岡市では、19日前後の給食メニューを地元食材を使った丼の献立としています。