

給食だより

令和4年6月28日
上越市立名立中学校

7月、いよいよ本格的な暑さがやってきます。早寝・早起き・朝ごはんと運動で、体力を付けて、暑い夏を健康に過ごしましょう。

夏の食事の仕方を考えよう

ごはんをきちんと食べる

ごはんは日本人の食生活の土台です。蒸し暑い夏は、どうしても食べる量が減りがちですが、おにぎり、混ぜごはん、どんぶり、お茶漬けなどで工夫しましょう。



旬の野菜を食べる

汗をよくかくこの季節は、水分の多い夏野菜がピッタリです。汗から、ビタミン、ミネラルも流れてしまうからです。旬の野菜は、栄養がたっぷり詰まっています。生で食べたり、茹でて食べたり、炒めものにしたり、スープにしたり、いろいろな食べ方で楽しみましょう。



薬味・酸味・辛味で食欲アップ

しょうが、わさび、長ねぎ、しそ、みょうがなどの薬味、酢や梅干しなどの酸味、七味や豆板醤、こしょうなどの辛味が食欲を刺激してくれます。いつもの料理にプラスしてみましょう。



冷たいものに注意

冷たくて口当たりのよいジュースやアイスクリームには、つつい手が伸びてしまいます。それが、糖分のとり過ぎにつながります。また、食べ過ぎ、飲み過ぎは、胃腸を疲れさせ、食欲を減らし、夏バテの原因になってしまいます。



7月のおすすめ給食レシピ®



青春のトマト焼きそば風

22日の献立です。山梨県のご当地グルメです。

【材料（1人分）】

《焼きそば》
・焼きそば麺 1袋
・サラダ油 少々
・にんじん 10g
・キャベツ 30g
・塩 こしょう 少々
・オイスターソース 適量

《トマトミート》

・豚ひき肉 50g
・にんにく 少々
・玉ねぎ 30g
・なす 10g
・トマト 30g
・サラダ油 少々
・赤ワイン 3g
・トマトピューレ 20g
・ケチャップ 8g
・コンソメ 少々
・砂糖 少々

【作り方】

《焼きそば》

- ① にんじんは、いちょう切りにします。
- ② キャベツは、色紙切りにします。
- ③ 焼きそば麺はレンジで温めて、ほぐしておきます。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、にんじん、キャベツを炒め、焼きそば麺を加え、塩、こしょう、オイスターソースで味を付けます。

※焼きそばの味付けは、トマトミートをかけるので、薄めにしておきます。

《トマトソース》

- ① にんにく、玉ねぎは、みじん切りにします。
- ② なすは、いちょう切りにします。
- ③ トマトはざく切りにします。
- ④ サラダ油で、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎと順に炒めます。
- ⑤ なす、トマト、赤ワイン、少しの水を入れて、煮込みます。
- ⑥ トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、砂糖で味を付けます。

お皿に焼きそばを盛り付け、トマトミートをかけてできあがりです。

