# 7月 給食だより

熊谷市立熊谷学校給食センター

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時期のことです。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

**夏野菜カレー**には、にんじん、玉ねぎのほかに、
**かぼちゃ、なす、いんげん、トマト**が入っています！
Aコース１１日　Bコース１４日　中コース１５日



## うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

## 〈給食レシピの紹介〉

### 切干大根のベーコン煮

【材料】２人分

| | |
|---|---|
| ・油 | 小さじ１／２ |
| ・ベーコン | ３０g |
| ・にんじん | １５g |
| ・切り干し大根 | １０g |
| ・和風だし（顆粒） | ０．４g |
| ・上白糖 | 小さじ１／２ |
| ・しょうゆ | 小さじ１ |
| ・酒 | 小さじ１／４ |
| ・水 | 大さじ３ |
| ・枝豆（むき） | １０g |
| ・白いりごま | ２g |

【作り方】

① 切り干し大根は水で戻した後、水を切り、固めに絞る。
② ベーコンとにんじんは千切りにする。
③ 油を熱し、ベーコンを炒める。
④ にんじん、切り干し大根の順に炒める。
⑤ 全体に油がまわったら調味料と水を入れ、煮る。
⑥ 切り干し大根に味が染みたら、枝豆を加えさっと火を通し、最後にごまをふって仕上げる。

◎ベーコンのうま味で切り干し大根を食べやすくします。枝豆の代わりに、さやいんげんやさやえんどうを加えてもいいです。

## 七夕メニュー

☆七夕スープ
☆五色の短冊サラダ
☆星型ハンバーグのおろしソースかけ

７月の給食にでる予定です。
お楽しみに!!



