# 7月 給食だより

早ね 早おき 朝ごはん

小山中学校給食共同調理場　令和７年７月号

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

## 気をつけたい 夏休みの生活習慣

日頃から１日３食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

## 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。

## 休みの日も牛乳を飲もう！

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

## ★給食レシピ紹介★ ～カルシウムサラダ～

**材　料【４人分】**

| | |
|---|---|
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ | 大さじ2 |
| ・切干大根 | １２ｇ |
| ・小松菜 | ８０ｇ |
| ・キャベツ | １００ｇ |
| ・にんじん | １５ｇ |
| ・海藻ミックス | ２ｇ |
| ・塩 | 少々（塩もみ用） |
| ・ナムルドレッシング | 大さじ１強 |

**＜作　り　方＞**

① ごま油でちりめんじゃこをカリカリに炒める。

② 切干大根はお好みのかたさまで戻し水気を切り、食べやすい長さに切る。

③ 小松菜は茹でて、３ｃｍ程に切る。キャベツとにんじんは千切りにし塩もみする。

④ 海藻ミックスは水で戻し、水気を切る。

⑤ 野菜と海藻をドレッシングで和えて、上から①を乗せて完成