

# 龍食だより~いただきます~



令和6年夏休み号  
龍ヶ岳共同調理場  
文責：池田

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みに入ると、夜更かしをして生活のリズムが崩れる子どもも少なくないと思います。生活のリズムが崩れると、体調を崩すことにもつながります。夏休みも規則正しい生活を心がけて元気いっぱい、夏休みを楽しんでほしいと思っています。スマホやゲームも時間を決めて使えといいですね。



## 夏はしっかり「夏野菜」を食べよう！！



夏はなんだか食欲がない、体がだるい、そんな人はいませんか？

こんなときこそ夏野菜をしっかり食べて、健康を維持しましょう。夏の日差しをたくさん浴びた夏野菜には、ビタミン類やミネラル、食物繊維がたくさん含まれており、夏バテ解消効果があります！

### ゴーヤ



ビタミンCがキャベツの約2倍含まれています。苦みが苦手な人が多い野菜ですが、夏バテ予防に効果のある野菜です。

(調理例) ゴーヤチャンプル、



かき揚げ、佃煮、ゴーヤの揚げ煮など

### トマト



真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの一種です。リコピンは、ガンや老化を予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。

(調理例) トマトサラダ、



トマトの甘酢づけなど



### かぼちゃ&ピーマン



黄色やだいたい色の色素は「β-カロテン」といい、一部はビタミンAとして働き、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。また、皮膚を美しく保ってくれます。

(調理例) かぼちゃスープ、



ピーマンの昆布和えなど

### なす



なすの紫色のアントシアニンには、動脈硬化、発がんの抑制、老化の防止、高血圧などに効果があると言われています。

(調理例) なすのミートソースグラタン

焼きなす、ぶたあえなど



# 給食のメニューを作ってみよう!



## なすのミートソースグラタン (5人分)

### (材料)

- ベーコン 40g ○バター 10g
- 豚ミンチ 40g ○小麦粉 10g
- マカロニ 40g ○食塩 1g
- なす 100g ○こしょう 少々
- たまねぎ 150g ○コンソメ 少々
- にんじん 40g
- とろけるチーズ 40g

### (作り方)

- ①なす・にんじんは短冊切り、たまねぎはスライスに切る。
  - ②お湯でマカロニをゆで、バターと小麦粉でルウを作っておく。
  - ③ベーコン、豚ミンチ、野菜を炒め、トマト缶を加える。
  - ④③にルウを加え、塩・こしょう・コンソメで調味する。
  - ⑤④にマカロニを加えて混ぜ、カップに入れる。
  - ⑥最後にチーズをのせ、トースターやオーブンで焼く。
- ※苦手な「なす」もペロリを食べてくれるメニューです♪

# 夏休み中の生活ポイント!!

がっき げんき あ  
2学期に元気に会いましょう!!



き じかん  
決まった時間に  
お起きる!



バランスの  
とれた朝食



そと げんき あそ  
外で元気に遊ぶ!



はや ね  
早く寝る!

# 2学期9月3日から牛乳パックが変わります!

こんねんど ぎゅうにゅう いんよう  
今年度よりらくのう牛乳を飲用しています。

らくのう牛乳の環境に配慮した取組の一環として、低学年児童でも開けやすくプラスチックストローを使用しなくても飲用可能な「ストローレス容器」に9月3日から変更されることになりました。

ストローレス化の効果として、プラスチックごみの削減、児童生徒の環境意識の向上が考えられています。子どもたちには、開け方のイラストや動画を見せて紹介したいと思っています。

牛乳パックの開け方の動画がありますので、QRコードを掲載します。おうちでも子どもたちと一緒にみてみませんか?

