



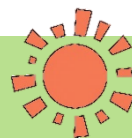
給食だより



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

日差しが強く、暑い日が続いています。暑さにより食欲が落ちて食事を抜いたり、冷たいものばかり食べたりしていると、栄養バランスが偏り、熱中症や夏バテになりやすくなります。水分や食事をしっかりととり、暑さに負けない元気なからだをつくりましょう。

今が旬！夏野菜を食べよう



暑さで食欲が落ちやすい夏こそ、この時期ならではの食材をおいしく食べることがおすすめです。栄養たっぷりの夏野菜には、脱水症状や紫外線によるダメージ、夏風邪など、夏に起こりやすい症状や病気からからだを守る働きがあります。

トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜は、新城市でも多く育てられています。給食は、新城市でとれる「旬」の食材を多く取り入れた献立となるよう意識しています。

7月の「地産地消の日」給食は、太陽の光をたっぷり浴びて育ったトマトを使ったハヤシライスです



ほうれんそう

夏野菜はいくつあるかな？ 探して○でかこんでみよう



トマト



キャベツ



かぼちゃ



オクラ



れんこん



ピーマン



にんじん



なす



ズッキーニ



きゅうり



たけのこ



はくさい



だいこん

答えは一番下にあります

子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

夏野菜 とうもろこし と えだまめ を使って

ツナこぶごはん



材料（4人分）

- ・ごはん … 茶碗4杯分
- ・ツナ缶(まぐろ油漬) … 2缶(140g)
- ・コーン缶 … 40g(とうもろこしなら 1/4 程度)
- ・むき枝豆 … 40g(さや付きで 80g 程度)
- ・塩昆布 … 6g
- ・白炒りごま … 小さじ1
- ・和風だしの素 … 小さじ1
- ・塩 … 少々

作り方

- ① フライパンにツナを入れ、よく炒める
(油は切らずにそのまま使ってもよい)
- ② ①の水気がなくなったら、コーン、枝豆を加えてさらに炒める
- ③ 塩昆布、ごま、調味料を加えて、味を調える
(少し濃いめに味をつける)
- ④ ③を炊きあがったごはんに入れて、完成！