

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和3年7月19日
No.5

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！

もうすぐ長い夏休みが始まります！夏休みを元気に過ごすためには、食生活が大切です！暑くなってくると、食欲がなくなり、疲れやすい、体がだるくなるなど「夏ばて」の症状が出やすくなります。「夏ばて」をしないためにも、3食きちんと食べて、こまめに水分をとりましょう。

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

レシピ教えて！の声がありました！

「宮津産タコのパスタ」

【材料（4人分）】

- | | | | |
|---------|-------|-----------|--------|
| ・スパゲッティ | 400g | ・トマト缶 | 200g |
| ・ベーコン | 120g | ・ウスターソース | 小さじ2 |
| ・たこ | 40g | ・コンソメ | 6g |
| ・玉ねぎ | 中2個 | ・こいくちしょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・にんにく | 1/2かけ | ・上白糖 | 小さじ1 |
| ・オリーブ油 | 小さじ2 | ・塩こしょう | 少々 |
| ・ピーマン | 中4個 | | |
| ・トマト | 中2個 | | |

【作り方】

- ① ベーコンは短冊、たこはぶつ切り、玉ねぎ、ピーマンはスライス、トマトは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でベーコンからにんにくまでを炒める。火が入ったらピーマンとトマトを入れる。
- ③ ②にトマト缶～塩こしょうまでを加えてソースを作る。
- ④ スパゲッティをゆで、③をかけてできあがり。

