



令和6年度

給食だより

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

これから夏本番。気温の高い日がだんだん多くなっていきます。

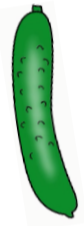
こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏はこまめに水分補給をしよう

汗をかく夏場はこまめな水分補給が必要です。冷房がきいた室内では麦茶等を飲みましょう。外での活動や運動のときには、事前や途中で水分補給をすることが大切です。のどが渇く前に飲むことが重要なので、こまめに水分を摂りましょう。汗をたくさんかくときは、ミネラルを補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

～旬の野菜で水分補給～

夏にとれる野菜は、暑さに対抗する栄養素や水分がたっぷり！今が旬の夏野菜を食べましょう。



きゅうり

きゅうりに多く含まれるカリウムは、余計な水分を体の外へ出し、体を冷やしてくれます。



なす

皮の色の成分「ナスニン」は目の疲れをとったり、紫外線から体を守ったりします。



すいか

水分がとても多く、水分補給になります。給食では、9日（火）に登場予定です。

今月の給食より

～7月19日(金)は食19丼献立～

高岡野菜のスタミナ豚丼



〈材料〉4人分

| | |
|----------|--------|
| 豚肉スライス | 100g |
| 生姜・にんにく | 1かけ |
| 豆板醤 | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 生椎茸 | 2個 |
| 人参 | 1/5個 |
| たけのこ | 20g |
| 小松菜 | 1/2束 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| オイスターソース | 小さじ1/2 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |
| 白炒りごま | 適量 |

〈作り方〉

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、玉ねぎと椎茸は薄切りにする。人参、たけのこは千切り、小松菜は2cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、生姜、にんにくを炒める。香りがたったら、豚肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、椎茸、人参、たけのこを加え、豆板醤と塩で炒める。最後に小松菜を加え、調味料で味を整える。水溶き片栗粉で汁にとろみを付け、白炒りごまを入れて出来上がり！
- ④ 白いご飯にのせていただきます！

〈やわらか食の作り方〉

- ① 豚肉と野菜をすりおろした生姜とにんにく、砂糖、醤油で煮る。小松菜は葉の部分を使用する。
*給食では、なめらかな舌触りにするためにじゃが芋も一緒に煮ます。
- ② ①を、煮汁で調整しながらミキサーにかける。調整剤を加えて、適当なムース状にする。

