# 7月 給食だより

天草市立牛深学校給食センター　文責：宿輪

暑い季節がやってきました。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、冷たいジュースばかり飲んだりしていると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。規則正しい食生活と、こまめな水分補給、十分な睡眠を心がけ、夏を元気に過ごしましょう！

## 夏の食生活のポイント

### こんな症状がでたら夏バテのサインかも…

体がだるくて、朝起きるのがつらい

頭がぼーっとして、授業に集中できない

食欲がわかない

おなかの調子がわるい

### 夏バテを防ぐためには

朝ごはんをしっかり食べよう

栄養バランスのよい食事をしよう

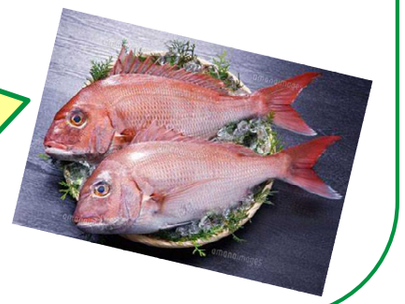
冷たいものの食べすぎに注意しよう

こまめに水分補給をしよう

## 17日は「天草宝島お魚給食の日」です！

天草市水産課の事業として、天草のおいしい水産物を学校給食に提供していただきます。魚食の普及と地産地消の促進、また、子どもたちが天草の水産業への理解を深め、郷土天草を愛する心を育んでもらいたいという思いから始まった取組です。これまでは年1回の食材提供でしたが、今年度は新型コロナウイルスの影響により需要や価格が低迷している水産物の消費拡大のため、年7回マダイやブリ等を提供していただけることになりました。

昔からお祝い事には欠かせない高級魚です。体は全体的に赤く、鮮やかな青い斑点があります。天草の養殖鯛は「天草さくら鯛」として有名です。あっさりした白身の魚で、さしみ、塩焼き、煮付け、天ぷら、汁物などでおいしく食べられます。



## ～世界の味めぐり＊タイ～

今月から、「世界の味めぐり」と題して、外国の料理を給食で紹介していきたいと思います。7月はタイ料理の「ガパオライス」が登場します。「ガパオ」とは、タイ料理によく使われるバジルのことです。ひき肉とピーマンやパプリカなどの野菜、バジルを炒め、ナンプラー（魚醤）やオイスターソース、唐辛子などで味付けし、ごはんにかけて食べます。スパイシーで夏にぴったりの料理です。（給食では辛さを抑えています）

### ◆ガパオライスレシピ◆

＜材料（1 人分）＞
- とりひき肉・・・・・・25g
- ぶたひき肉・・・・・・25g
- おろしにんにく・・・・0.5g
- ごま油・・・・・・・・適量
- 塩コショウ・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・1g
- たまねぎ・・・・・・・30g
- ピーマン・・・・・・・10g
- 赤パプリカ・・・・・・10g
- 乾燥バジル・・・・・・少々

○とりがらスープの素・・0.2g
○ナンプラー・・・・・・3g
（なければうすくちしょうゆ）
○オイスターソース・・・2g
○さとう・・・・・・・・0.5g
○スイートチリソース・・0.5g

＜作り方＞

①たまねぎは粗みじん切り、ピーマンとパプリカは1cm角に切る。

②フライパンにごま油を熱し、ひき肉とたまねぎを炒める。にんにく、塩コショウ、酒も加えて炒める。

③②にピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、○の調味料を全て加えて炒める。

④③にバジルを加えて混ぜ合わせる。

⑤器にごはんを盛り、④をかけたら完成！

※目玉焼きをトッピングするとよりおいしいです♪