

# FOOD & LIFE

がつごう  
7月号

かみやまちょうがっこうしょく  
神山町学校食センター  
しょくいく  
食育だより

こんげつごう  
今月号から、「FOOD&LIFE」という名前で食育だよりを出させて  
いただきます。ロゴのイラストは、かみやまちょう  
神山町のすだちとお茶です。



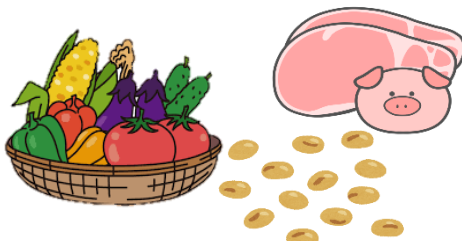
## わたし 「バテない私」をつくる！夏の食生活マニュアル

あさ  
朝ごはん



あさごはんを食べないと午前中エネルギー切れに。まずはバナナ1本、ヨーグルト1個からでもOK！口に運ぶことから始めよう。

ビタミン&ミネラル



なつやさい  
夏野菜でミネラルやビタミンをチャージし、体の調子を整えよう！豚肉や大豆のビタミンB1で疲れをふき飛ばそう！

つめもの  
冷たい物のとりすぎ注意



おなかを壊したり、胃腸が冷えて食欲がなくなったりする原因に。温かいスープや飲み物をあわせ、冷たいものはかりにならないようにしよう。

### 今月の料理

こんげつりのりょうり

## ふしょう フライパン不使用！レンジでタコライス



このお好みでチーズや温玉、トルティーヤチップスをトッピングしてもgood！

(材料 2人分)

ごはん…お好みの量

豚ひき肉…200g

トマト…1個

レタス…2、3枚

★塩こしょう…少々

★ケチャップ…大さじ2

★ウスターソース…大さじ2

★にんにくチューブ…4cm

★コチュジャン…4cm

※生のお肉を扱うので、衛生に十分気を付けて調理してね。

(作り方)

①トマトは角切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。

②豚ひき肉と★を耐熱ボウルに入れて、混ぜ合わせたものにラップをし、電子レンジで3分温める。

③②を電子レンジから取り出し、再度混ぜ、ラップをし、電子レンジで2分温める。

④器にごはんを入れ、①と③を盛り付けて完成！

※電子レンジは600～650Wで温める。

しょうがっこう 6年生・ちゅうがくせい 中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場！

☆7月8日(水) 神山中学校1年 OO OOさん「神山野菜たっぷりキーマカレー」

☆7月14日(火) 神山中学校3年 OO Oさん「とり肉と季節野菜のみそマヨ焼き」

お楽しみに♪ (献立表に◆がついています)

