

7月給食たより

7月のめあては

「暑さに負けずしっかり食べよう」です。



夏バテしない食べ方の秘密！

いよいよ夏本番！食欲が落ちる時期ですね。そこで夏の定番「そうめん」を例に、夏バテしない簡単・時短の栄養アップ方法を紹介します。ぜひ普段の食事に取り入れてみましょう。

野菜をプラス！

切るだけ（加熱いらず）

トマト、きゅうり、青ねぎ、
キャベツ、レタスなど

切る手間いらず

もやし、市販のカット野菜、
冷凍ほうれん草や枝豆など

タンパク質をプラス！

そのままOK（加熱いらず）

ツナ缶、サバ缶、しらす、
豆腐、卵、ヨーグルトなど

冷凍保存OK

納豆、ちくわ、さつま揚げ、
ハム、ウィンナーなど

酸味をプラス！

めんつゆに梅干しやお酢、
もずく酢などをちょい足し

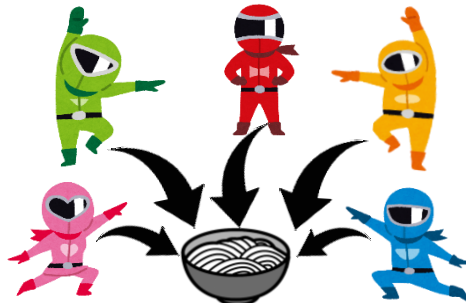
海藻をプラス！

刻みのりや乾燥わかめ、
とろろ昆布などをちょい足し

作り置きをプラス！

時間があるときに栄養たっぷりのおかずを作り置き！

下に載っているレシピはごはんにも合う、夏野菜を使った万能おかずですよ。



少しの工夫でバランスア～ップ！

温度をプラス！

冷たいものの摂り過ぎはお腹の調子を崩す原因に。野菜と炒めて“そうめんチャンプル”、レンジでチンして“にゅうめん”など、加熱して食べるのもオススメです。

作り置きに挑戦！★簡単レシピ

<カラフル肉そぼろ>



材料（4人分）

豚ひき肉	200g
ナス	1本
オクラ	4本
トマト	中1個
おろし生姜	適量
味噌	大さじ2
薄口醤油	小さじ2
料理酒	小さじ2

A

作り方

- ナス、トマトは1cm角、オクラは塩を適量まぶしてまな板の上でこすり、水洗いして塩を落としてからヘタをとって小口切りにする。
- フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、おろし生姜、豚ひき肉を炒める。ナスとオクラ、調味料Aを入れ、最後にトマトを加えて炒めれば完成。

☆冷蔵庫で約3日間、冷凍すれば一週間もちます☆

小野警察署からのお知らせとお願い

今年5月から給食の牛乳パックが変わりました。これは、株式会社共進牧場（小野市）と小野警察署が「痛ましい交通事故を減らしたい」との願いを込め、作ったものです。

兵庫県警察は、昨年「横断歩道合図（アイズ）運動プラス」に取り組んでいますが、県下では今年も横断歩道上の交通事故は起こっています。

横断歩道は歩行者優先です。今後も交通事故防止のため、ご協力をお願いします。



参議院議員通常選挙

投票日 7月10日（日）

（投票時間：午前7時00分～午後8時00分）

選挙には、ご家族そろって、みんなで投票に行きましょう

期日前投票	期間 6月23日（木）～7月9日（土） 時間 午前8時30分～午後8時00分 場所 市役所1階多目的ルーム（正面玄関入ってすぐ）
-------	--