

きゅうしょく通信

いただきます！



草加部学校食育センター

平成30年

7月号

いよいよ夏本番ですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと食生活が乱れ、夏バテの原因にもなります。

規則正しい生活と、バランスのとれた食事とで元気に夏をのりきりしましょう！

暑い日が続くと、食欲も出ないし、キッチンに立つのもしんどいなあと感じていませんか？たっぷりの夏野菜を手軽に食べられるメニューを、7月の献立の中から紹介します。

夏休みに子どもたちが挑戦してみるのもいいですね♪

豚肉ととうがんの煮物

今月のイチオシ！
給食メニュー

☆材料☆(4人分)

豚肉スライス・・・160g
サラダ油・・・小さじ1
酒・・・少々
おろししょうが・・・小さじ1
とうがん・・・200g
厚揚げ・・・120g
こんにやく・・・80g
じゃがいも・・・140g
にんじん・・・60g
いんげん・・・40g
「砂糖・・・大さじ1
A みりん・・・小さじ1
L こいくちしょうゆ・・・大さじ1.5
だし汁・・・100ml

☆作り方☆

- ①とうがんは皮と種を除き、2～3cm角に切る。厚揚げは油ぬきし、1.5cmの角切り、こんにやくは1.5cm、じゃがいもは2cmの角切り、にんじんは厚めのいちよう切り、いんげんは2cmに切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ、酒としょうがを加えて炒める。
- ④肉に火が通ったら、にんじん、こんにやく、じゃがいもを加えて軽く炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤軽く火が通ったら、厚揚げととうがん、Aを加えてさらに煮、いんげんを加えて火を通し、仕上げる。

夏が旬のとうがんを、人気の煮物に入れました。とうがんには体の熱を冷ましてくれる効果があり、夏にぴったりの食材です。早く火が通るので煮込みすぎに注意！大きく切ってたくさん入れてもいいですね♪
煮物は冷める時に味がしみ込むため、出来たてよりも少し置いて冷めたくらいがおいしいのです♪みそ味にしてもgood♪

もうすぐ夏休み

元気に過ごす 5つのポイント



な

夏の野菜をしっかり食べよう

夏野菜は夏バテを解消してくれるビタミンが豊富です。きゅうりやなすは体温を下げるはたらきもありますよ。



つ

冷たいもののとりすぎ注意

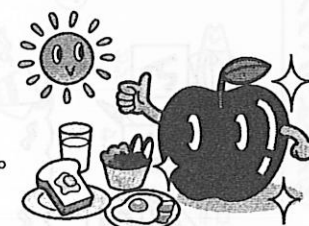
冷たいものを摂りすぎると、胃腸が弱り食欲が落ちてしまいます。ジュースなどに含まれる砂糖にも要注意。



や

やっぱり大切！あさごはん

朝ごはんをしっかり食べて、活動スイッチオン！生活リズムをととのえて、暑さに負けない体を手に入れよう。



す

少しずつでも水分補給

のどがかわいたと思ったら、脱水症状の始まり。一度にたくさん飲むよりも、少しずつこまめに水分補給をしましょう。寝ている間に汗をかくため、寝る前や起きてすぐの水分補給は効果的です。



み

ミネラル不足に注意しよう

汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失ってしまいます。適度な塩分や、貧血予防の鉄分、成長に欠かせないカルシウムなども意識して、バランスよく取り入れよう。

