

給食だより



夏ばて していませんか?

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。

夏の暑さの影響で胃腸のはたらきがにぶくなったたり、やる気が起きなくなったりします。



夏ばて予防のポイントに気をつけて、残りの1学期ともうすぐ始まる夏休みを元気にすごしましょう!

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



のどがかわく前に、少しずつこまめに水分をとりましょう。

冷たいもののとりすぎに注意!



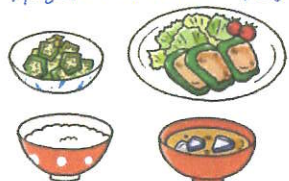
冷たいものばかりをとっていると、胃腸が冷えて消化機能を低下し、食欲が落ちてしまいます。

温かい食べ物とろう



冷たいものばかりでなく、常温のものや温かいものもとりましょう。

栄養バランスのよい食事を



食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うために、汗を上手にかけるようにしましょう。

しっかり睡眠をとろう

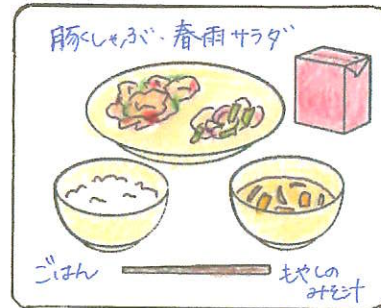


睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをせず、十分な睡眠をとりましょう。

毎月19日は食育の日



毎月19日前後に、減塩のコツを生かした南大立を実施しています。7月に紹介する減塩のコツは、「酸味を生かす」です。



7/10(月)に登場する「豚しゃぶ」は、梅肉と酢を調味料に使ったさわやかな酸味の南大立です。暑くて食欲が落ちる夏にも食べやすい減塩のコツです。

7/10(月)

食塩相当量: 2.0g

豚しゃぶのドレッシング(作りやすい分量)
青じそ4枚、梅干(たたき)1個、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、酢小さじ1を混ぜる

夏休みに挑戦!

家族のために作ってみよう

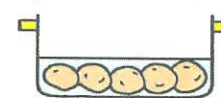


家族の好みなどを考えて南大立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がよりおいしく楽しく感じられます。ぜひ夏休みに挑戦してみてください!

レシピでよく見る用語

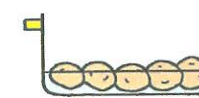
似ているけれどちがいがわかりにくい用語、ありませんか?!

<かぶるくらい>



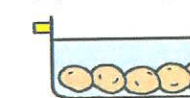
食材が完全に浸る

<ひたひた>

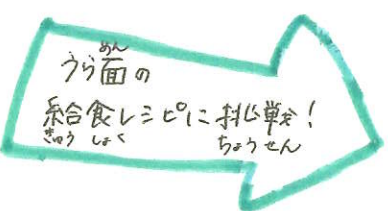


食材の上が少し出る

<たっぱり>



食材の高さの2倍



うり面の
系合レシピに挑戦!

<ひとつまみ>



親指・ひびき指・中指でつまんだ量

<少々>



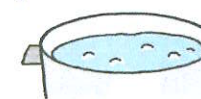
親指・ひびき指でつまんだ量

<ぐらぐら>



食材が重くぐらぐらと煮立っている

<ふっふっ>



食材が少し重く程度に煮立っている



夏休みに挑戦!

給食レシピ

きゅうりのゆかりあえ

<材料(4人分)>

- きゅうり 2本
- 塩 2つまみ
- ゆかり 小さじ1

<作り方>

1. きゅうりは輪切りにし、ザルに入れて熱湯を回しかけ、冷ましておく。
2. あら熱がとれたら水気をよくしぼり、ほぐしてよから塩、ゆかりと和えてできあがり!

いつもリクエストにあがる人気メニュー!



いわしのかば焼き風

<材料(4人分)>

- いわし(開き) 4尾
- 片栗粉 大きじ1~
- 揚げ油 適量
- しょうが(おろし) 1かけ
- しょうゆ 大きじ1
- ★ 砂糖 //
- みりん //
- 水 //

<作り方>

1. ★の旨調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒~1分加熱する。ひと煮立ちしたら冷ましておく。
2. いわしに片栗粉をまぶす。揚げ油を170~180℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。
3. 揚げたいわしを1のタレにつけ、できあがり!



手軽に買えるいわしで作る。ごはんがすすむメニュー!

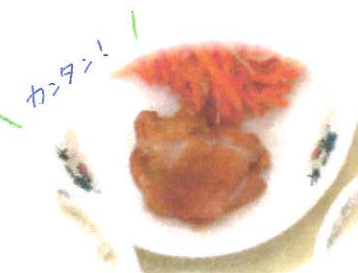
とりにくのカレー焼き

<材料(4人分)>

- 鶏肉 4切(1切50g)
- 玉ねぎ 20g(大1/8個)
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ (ほんの少し)
- カレー粉 小さじ1/4

<作り方>

1. 玉ねぎはすりおろす。
2. 鶏肉と玉ねぎ、★の旨調味料を合わせ、30分程漬けておく。
3. 魚焼きグリルかフライパンに並べ、こんがりとし焼き色がうつくまで焼き、できあがり!



なすのミートパンネ

<材料(4人分)>

- パンネ 140g
- 合いびき肉 120g
- にんにく 1/2かけ
- サラダ油 小さじ1
- たまご 中2本
- 玉ねぎ 中1/2個
- にんじん 中1/3本
- 赤ワイン 小さじ1
- ケチャップ 大きじ3
- トマトピューレ //
- ウスターソース 小さじ2/3
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 //
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1/4

<作り方>

1. にんにくはみじん切り、なすは1cm幅のいちょう切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、弱火でにんにくを炒める。香りがしてきたら、合いびき肉を加えて中火で炒める。
3. 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、しんなりしたらなすを加える。
4. ★の旨調味料を川貝に加えて、さらに炒める。程良く煮詰まったら、味を見て塩こしょうで旨調整する。
5. 別のなべに湯をたぎらし、塩(分量外)を加えてパンネをゆでる。
6. ゆで上がったパンネを4のソースに加えてませ!できあがり!

ズッキーナでもおいしいよ!



作って感想をおしえてね!

