



給食便り



暑い夏を元気にのりきるための食生活のポイント

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。栄養バランスの良い食事で夏バテ予防をしましょう。

たんぱく質・ビタミン B1・ビタミン C・ミネラルをしっかり摂ると夏バテ予防に効果的です。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳等）
- ・ビタミン B1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐等）
- ・ビタミン C（野菜・果物等）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・夏野菜等）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで風味アップ♪
- ・酢やレモンなどのクエン酸→さっぱりして食べやすく

おすすめメニュー 「タコライス」

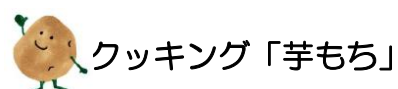
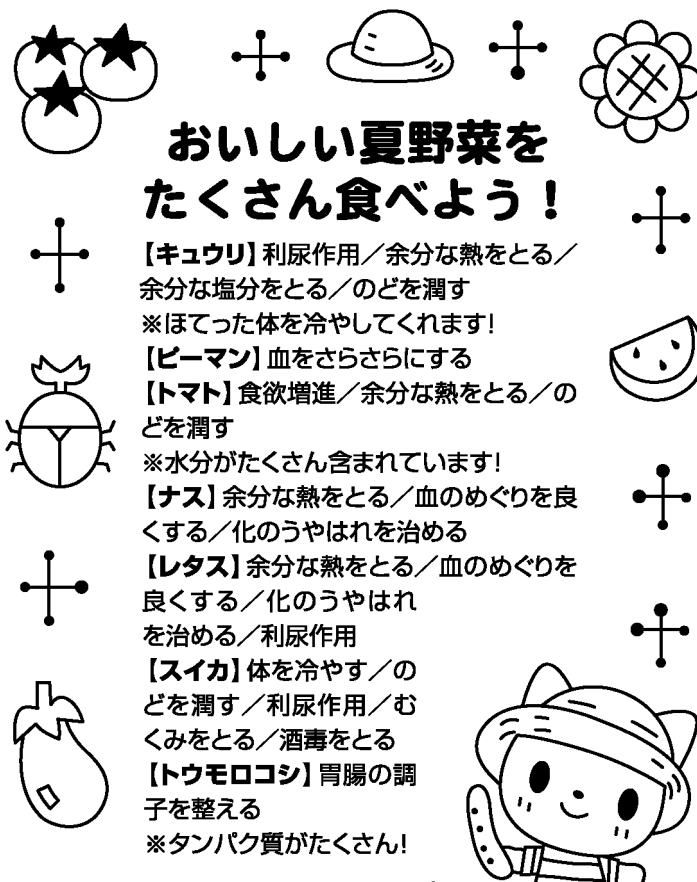
材料：作りやすい分量

ごはん	人数分
合挽肉	400 g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
にんにく	1 かけ
生姜	1 かけ
トマト	1～2 個
きゅうり	1 本
レタス	1/3 個
生食用チーズ	適量
カレー粉	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 3
ソース	大さじ 1
塩	小さじ 1/3



作り方：

- ①玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜はみじん切りにする。トマト、きゅうりは 1 cm 角切りにする。レタスは短冊切りにする。
- ②鍋に油をひいて熱し、にんにく、生姜を入れて香りが出るまで炒め、合挽肉を入れて炒める。玉ねぎ、ピーマンも加えて炒め、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩を加えて 10 分程度煮詰めて味を調える。
- ③器にごはんを盛り付け、レタスときゅうりをちらし、お肉をのせて上にトマトとチーズをのせる。
※カレー粉はお好みによって加減してください。チリパウダーでも良いです。
トルティーヤをトッピングするとカリカリの食感がアクセントになります。



クッキング「芋もち」



3～5 歳児でクッキングを行いました。

じゃが芋を潰して、片栗粉を加えて混ぜて好きな形に成型して焼きます。焼いている間にしょうゆと砂糖を混ぜてたれを作ります。焼けた芋もちにたれをぬっていただきます！お友達と協力しながらじゃが芋を潰したり、混ぜたりと楽しみながら作っていました。

自分達で作った芋もちはとても美味しかったようで、嬉しそうに食べていました♪

4 歳児と 5 歳児はじゃが芋から片栗粉を作りました。



今月の郷土料理と世界の料理

23 日（水） 「油ゾーメン」 鹿児島県

鹿児島県の奄美地方の郷土料理。豚肉と野菜を炒め、煮干しだしとそうめんを加えて乳化させて作るので、そうめんののど越しが良い。それぞれの家庭やお店によって使う食材は異なるが、豚肉、ニラ、いりこが入っているものが多い。



29 日（火） 「マンドゥ」 韓国

韓国料理のひとつで一般的には蒸し餃子のことを指す。薄く伸ばした小麦粉の皮に肉や野菜の餡を包んで蒸す。

