

給食便り

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

チリコンカン

材料：家族4人分程度

合挽肉	150g
大豆水煮	100g
人参	1/3本
玉ねぎ	1/3個
なす	1本
セロリ	1/3本
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
カレー粉	小さじ1~1.5
塩	小さじ1/3
トマト缶	小1缶



- 作り方：①野菜は全てみじん切りにする。
 ②鍋に油をひき、にんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
 ③挽肉を加えて炒め、みじん切りにした野菜も加えて炒める。
 ④トマト缶、調味料も加えて煮込む。
 ※煮込む間は焦げないようにたまにかき混ぜる。

カレーの風味で食べやすく、栄養満点のメニューです！



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のある作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

先日きりん組さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいました。みんな上手に皮むきしてくれました。

美味しいとうもろこしの見分け方の紹介です！

- ひげ根が濃い茶色の方がより完熟していて美味しいです。
 - 葉は濃い緑色の方が美味しく、実が詰まっています。
- 買い物の際、参考にして選んでみてください。



日本の郷土料理

第5弾は中部地方です。中部地方は日本最大の山脈地帯を中心に、太平洋側、日本海側で大きく自然条件が異なります。そのため地域によって特色ある郷土料理が育まれてきました。

8/2 (月) おやき (長野県)

長野県を代表する郷土食のひとつで、小麦や雑穀、そば、米などの粉を水で溶いて練った生地に野菜などの調理した具材を包んだお饅頭のようなものを言います。



8/4 (水) ぶりカツ丼 (新潟県)

新潟県佐渡産の天然ブリを佐渡産の米粉を使った衣で揚げて特製あごだしのしょうゆにくぐらせ、佐渡産のごはんの上に乗せた佐渡の新ご当地グルメです。

