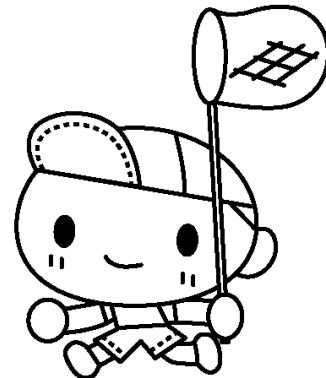
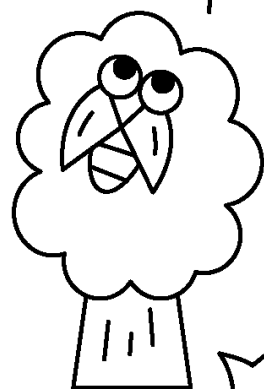


給食便り

暑い日が続いています！バランスの良い食事で体調管理を！

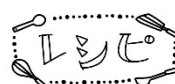
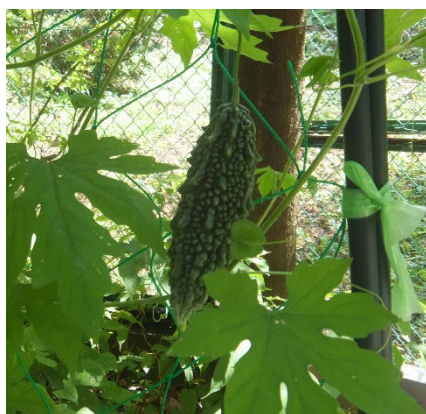
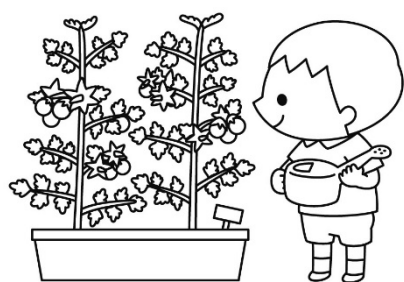
夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミン B1 不足があげられます。ビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。ビタミン B1 を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、バランスの良い食事を心がけ、夏を元気に楽しく過ごしましょう。



夏野菜の収穫

そう組、きりん組はプランターで夏野菜を育てています。きゅうり、ゴーヤ、トマト、おくらを育てています。苦手な野菜も自分達で収穫すると、どんな味がするか食べてみようという気持ちになるようです。少し苦みや酸味が強いですが、旬の食材に触れて野菜の美味しさを味わっています。

きりん組では、収穫したゴーヤをおかか炒めにしてゴーヤを食べてみました。「苦い！」という子が多かったですが、おかわりをして食べている子もいました。栽培体験が「食」に対する興味に深く影響することを改めて感じました。



生姜焼き丼

材料：（家族 4 人分程度）

ごはん	人数分
豚こま肉	400 g
玉ねぎ	1/3 個
人参	1/4 本
ピーマン	1～2 個
生姜	15 g
サラダ油	少々
しょうゆ	大さじ 2～3
酒	大さじ 1



- 作り方：①野菜は短冊切りに切る
②生姜はすりおろす
③フライパンを熱して油をひき、豚肉、玉ねぎ、人参を炒める
④お肉と野菜に火が通ったら、生姜汁、ピーマン、酒を加える
⑤しょうゆを加えて味を調える
⑥炊けたごはんをどんぶりに盛り付けて、生姜焼きをのせる

今月の日本の郷土料理と世界の料理

8/8（火） タコライス（沖縄県）

「タコス」をアレンジしてできた料理とされる沖縄のソウルフード「タコライス」。味付けした挽肉、レタス、トマト、チーズなどをごはんのにせた料理。



8/29（火） プリオッシュ（フランス）

バターがたっぷりに入るリッチな生地のパン。バターや牛乳、砂糖を使って作るため、パンというよりはお菓子に近いパン。



旬の食材とその効能

トマト	余分な熱をとる
きゅうり	利尿作用がある
なす	余分な熱をとる
ピーマン	血をサラサラにする
ゴーヤ	食欲増進
とうもろこし	胃腸の調子を整える

旬の野菜には
夏バテ予防に効く
栄養素がたくさん！

