

# 給食便り

## しっかり食べて、夏バテを予防しましょう！

毎日厳しい暑さが続いています。夏バテの原因の一つにビタミンB1不足があげられます。食事がめん類ばかり偏ったり、冷たい清涼飲料水のとり過ぎ等でビタミンB1不足になります。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。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけて、ビタミンB1を多く含む食べ物を意識して取り入れましょう。

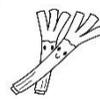
### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 夏バテにおすすめの食べ物

#### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めます



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチン、糖たんぱく質など）が胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には疲労回復や食欲増進効果があります



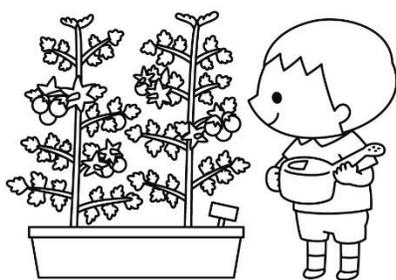
#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます

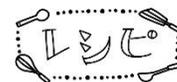


### 夏野菜の収穫

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、トマト、ピーマンを育てています。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。きゅうりのしょうゆ漬けが人気です。旬の食材に触れて野菜の美味しさを味わっています。栽培体験が「食」に興味を持つきっかけになってくれたら嬉しいです。



きりん組さんのピーマンです



### ドライカレー

材料：作りやすい分量

ごはん	適量	塩	5g
豚ひき肉	450g	ケチャップ	80g
人参	1/2本	ソース	30g
玉ねぎ	1/2個	カレー粉	7g
ピーマン	3個		
にんにく	1かけ		
生姜	1かけ		

作り方：

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を少しひいて、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
- ③ 豚挽肉、野菜を順に入れてよく炒める。
- ④ 調味料を入れて味を調えたら完成。



※カレーの風味で野菜をたくさん入れてもペロリと食べられます。

### 今月の日本の郷土料理と世界の料理

#### 8/1 (木) キンパ風おにぎり (韓国)

韓国の海苔巻きキンパをおにぎりにアレンジします。具たくさんで栄養満点のおにぎりになります。



#### 8/27 (火) オニササ (沖縄)

おやつに何回か登場しているオニササ。お米とささみでボリューム満点のおにぎりになります。



### 旬の食材

#### イワシ

日本ではマイワシが初夏から秋にかけて、カタクチイワシが夏に漁獲量が多くなります。栄養価が高い青魚ですが小骨が多いので、頭と腹わた・ヒレを取って手開きして身を細かくし、つみれなどにすると、子どもも食べやすくなるでしょう。

