

今月の給食目標 夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

かしこく食べて
夏バテ防止



そうめんだけでいいの？

「今日は暑いからそうめんがいいよね？」夏のおうちでよく聞こえる会話だと思います。

暑い日に手軽に食べることができる優秀な食べ物ですが、そうめん**だけ**を食べていると、たんぱく質やビタミン・ミネラルなど体に必要な栄養素の摂取量が不足してしまいます。

そうめんだけの栄養グラフ

全体的に栄養素が

不足 😞



おうちでできる工夫ポイント



- ①そうめんと一緒におかずを食べる
- ②そうめんの上に具をのせて一緒に食べたり、具たくさん汁物の中にそうめんを入れて食べる。
- ③お昼にそうめんだけだった日の夕ごはんは主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる

裏面にレシピあり



給食にでてきたそうめんのレシピ

冷やしそうめん汁



材料（4人分）

そうめん	2束	だし汁	600ml
オクラ	4本	酒	小さじ1
油揚げ	1枚	塩	小さじ1/2
にんじん	25g	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①オクラは下処理をしてから、小口切りにする。
- ②油揚げはお湯をかけ油抜きし、短冊切りにする。
- ③にんじんは短冊切りにする。
- ④だし汁と調味料で、下処理した①～③を煮込み、火が通ったら冷ましておく。
- ⑤そうめんをゆで、冷水で冷やしておく。
- ⑥お椀にそうめんをいれ冷ましたかけ汁をかける。



知ってる？オクラの下処理の仕方

①板ずり

まな板にオクラをおき、塩を適当にオクラに振りかけ、まな板の上でオクラを転がし、オクラのうぶげをとる。

→

②がくをとる

オクラのヘタの周りは硬いので、包丁で面取りをするようにして、けずりとる。



上手に下処理をしたら熱湯で1分程度ゆで、冷水にとればおいしくオクラを食べることができます