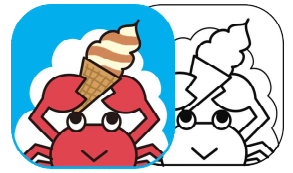




給食だより



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりして夏バテしやすくなります。栄養バランスのよい食事をとり、しっかりと体力をつけて夏を乗り切りましょう。

～夏の食事のポイント～

1日3食きちんと食べましょう

生活リズムを整えるためにも、規則正しく食事をとりましょう。特に1日を元気よくスタートさせるための朝食はきちんと食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

たんぱく質・ミネラル・ビタミンが不足しないように、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。



冷たいものはひかえめに

冷たい飲み物や食べ物ばかりでは、胃腸の働きが弱くなりがちです。食事の時に温かいスープやみそ汁を食べるようにしましょう。温かいお茶を飲むこともおすすめです。



夏野菜を食べましょう

暑い夏にこそ、しっかり野菜を食べましょう。旬の野菜は栄養も豊富です！



《夏野菜のいいところ》

- 野菜から水分を補給できる。
- 体にこもった熱を冷ます。
- 胃腸の働きを整え消化をよくする。
- 肌を紫外線から守る栄養素が多く含まれる。

きゅうり
むくみをとる作用があります。



トマト
免疫力を高める作用があります。



なす
紫色の色素ナスニンには、生活習慣病を予防する効果があります。



かぼちゃ
老化防止効果があるカロテンが豊富です。



ピーマン
肌をきれいに保つ効果があるビタミンCが豊富です。



とうもろこし
おなかの調子を整える食物せんいが豊富です。



えだまめ
未成熟な大豆です。疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富です。



ゴーヤ
夏バテ解消、疲労回復に効果があります。



オクラ
ネバネバ成分「ムチン」が腸の働きを活発にします。



トマトと豚肉の和風スープ



材料 【4人分】

- ・豚肉スライス・・・80g
- ・調理酒・・・小さじ1
- ・干しいたけ・・・2枚
- ・トマト・・・小1個
- ・たまねぎ・・・中1/2個
- ・ねぎ・・・10センチ
- ・かつおぶし・・・20g
- ・だし昆布・・・10g
- ・うすくちしょうゆ・・・大さじ2
- ・こしょう・・・少々

作り方

- ①豚肉スライスを食べやすい大きさに切り、料理酒をふっておく。干しいたけは、水でもどしてせん切りにする。トマトは、へたをとって角切り、たまねぎはうすくちスライス、ねぎは小口に切る。
- ②鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、かつおぶしを入れてだしをとる。干しいたけを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加える。
- ③豚肉に火がとおったら、たまねぎを加えて煮る。
- ④煮立ったら、うすくちしょうゆで調味する。
- ⑤トマトとねぎを加えて、沸騰したら火をとめる。こしょうで味をととのえてできあがり。