

「くう・ねる・あそぶ」

なつやす 夏休み号

さくらぎひがししょうがっこう
桜木東小学校
給食室



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう



【3つの食事のポイント】

① 食事の組み合わせ: 最強コンビ

ビタミンB1&アリシン

② 味付け・調理法の工夫: ピリッ! さっぱり! つるん!

③ 夏野菜を食べよう: 栄養と色の秘密



暑さによるだるさで、食欲も落ちがちです……。そのまま、放っておくと、夏バテになってしまうかも。そこで、暑い夏を元気に過ごせるよう、3つの食事のポイントと夏のおすすめ料理を紹介しします。ぜひ、一緒に作ってみてください。

【食品の組み合わせ】

最強コンビ

ビタミンB1&アリシン

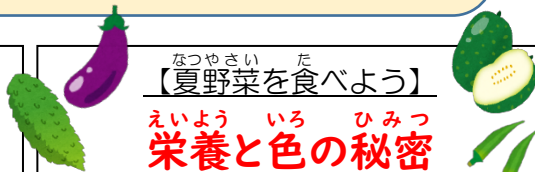
豚肉・うなぎ・大豆などに含まれる**ビタミンB1**には疲労回復の効果がああります。ねぎ・ニンニク・ニラなどに含まれる**アリシン**という成分が、ビタミンB1の吸収を助けてくれるので、組み合わせで食べましょう。



【味付け・調理法の工夫】

ピリッ! さっぱり! つるん!

ピリッ! 唐辛子やカレー粉などの香辛料は、胃腸の働きを促し食欲増進させてくれます。お酢は**さっぱり!**と食べやすくなるだけでなく、クエン酸の働きで疲労回復やミネラルの吸収を促進する効果があります。**つるん!** 温かいものが食べづらいときは、冷奴や冷やし中華など冷たい食事を一つ取り入れてみましょう。



【夏野菜を食べよう】

栄養と色の秘密

夏野菜には、**水分・ビタミン・カリウム**がたくさん含まれています。体の中の水分調整や体温調節をする働きがあります。夏野菜を上手に利用して、暑い夏も元気に過ごしましょう。色の濃い野菜には夏の強い紫外線に負けない**抗酸化成分**もたくさん含まれ、紫外線から肌を守ってくれます。



ハッスル丼

夏休みのお昼ごはんに、おススメ!



【材料(4人分)】

ぶたにく	120g	酒	小さじ1
こんにゃく	100g	濃口しょうゆ	大さじ2
人参	40g	砂糖	大さじ1
たまねぎ	40g	みりん	小さじ1/2
にら	25g	塩	少々
にんにく	少々	こしょう	少々
しょうが	少々		
卵	2個		
ごま	小さじ1		

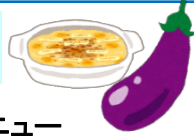


【つくりかた】

- ①こんにゃく、にんじんは細長く切る。たまねぎはスライス、にらは、ざく切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを炒める。豚肉を塩、こしょう、酒で炒め、こんにゃく、にんじん、たまねぎを入れ炒める。
- ③火が通ったら、砂糖を入れある程度炒めたら、みりん・しょうゆを加え、味を調える。
- ④味が調ったら、にら・ごまを入れ卵でとじ火が通ったら、出来上がり!! (給食ではいり卵にします)



なすのミートグラタン



なすと市販のミートソースで時短メニュー

- ① なすは1cmくらいの厚さに輪切りにする。耐熱皿になすを敷きつめ、レンジで1分加熱する。
- ② なすの上に市販のミートソースと、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。
- ③ チーズがとろけて焦げ目がついたらできあがり!

★ミートソースは、ひき肉と玉ねぎを炒めてケチャップ・ソースで味をつけても簡単にできます。
★材料は、適量で大丈夫です。

にがうりのサラダ



夏に必要な栄養がたくさん！
処理の仕方ですぐ食べやすくなります。

ワタをきれいにとると苦味が減ります。

【つくりかた】

塩もみしておきます。

- ① にがうりは縦半分に切って、ワタをとり、薄い半月に切る。
- ② 切ったにがうりは塩もみをし、さっとゆでておく。
- ③ きゅうり・キャベツ・にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにし、塩をしておく。
- ④ ツナは汁気をきっておく。
- ⑤ 材料の水気をきり、お好みの調味料であえる。



1学期の給食から紹介します!

① 食品の組み合わせ

ビタミンB1が豊富な豚肉に、その働きを助けるアリシンがたっぷりのニラ、にんにく、玉ねぎなどを合わせています。



ハッスルどん



豚肉とにんにくのスパゲティ



タコライス

② 味付けの工夫



甘さ控えめ塩こうじであっさり仕上げた煮物です。

塩肉じゃが



サバのソース煮

サバの煮つけを醤油の代わりにウスターソースで作ります。ソースの香りが食欲アップしてくれます。



厚揚げのカレーミート

麻婆豆腐のカレー味とごってください。鉄がたっぷりの厚揚げ作ることで鉄も摂取することができます。

③ 夏野菜を食べよう

夏野菜には夏に必要な栄養がいっぱい!



レイシ(にがうり)と豚肉のみそマヨ炒め



カボチャのクリームスープ



うめあえ



2学期の給食は、8月30日(金)からです。

日	曜	献立名	使用する食品名				栄養価 小学校(中)
			(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるのもとになる		
30	金	ミルクパン	パン				567
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		スパゲティミートソース	スパゲティ	あぶら	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	24.9
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ	キャベツ・きゅうり	