

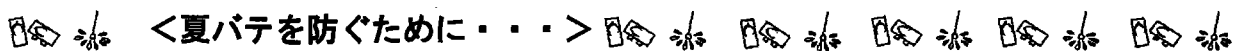
7月給食だより



7月の声を聞くと、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲がなくなり体力も消耗します。さっぱりしたものだけの食事になり、冷たいジュースなどをたくさん飲みたくなります。しかしこのような時期だからこそ規則正しい生活をし、バランスのとれた食事をするようにしましょう。

★夏の食生活（夏バテを防ごう）

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。



○しっかり食べよう！朝ごはん

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

○のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲もう！

清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいにのどがかわいたり食欲がなくなります。



○色のこい野菜を食べよう！

不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

○卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！

そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。

★暑い夏、食品の保存に気を付けましょう

暑い夏は食品が傷みやすくなります。また私たち人間も抵抗力が弱っています。普段の健康状態ならば起こさない食中毒も発生する危険性が高まります。冷蔵庫に入れているから安心だと過信せず、保存期間や食品の状態を確かめましょう。

☆食欲を増すためのポイント

これからの時期は、睡眠不足や胃酸の分泌が低下して、食欲がおとろえます。こうしたときこそ、食事づくりにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

○夏野菜プラス香味野菜

なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味を刻んだものを少量加えてアクセントをつけます。



しょうが



みょうが



しそのは

○酸味を利用

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンのしぼり汁をかけます。

○カレー粉やガーリックを上手に利用

野菜いためにカレー粉を加えて味をととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



献立のレシピ（7月1日の献立より）

☆油淋鶏（材料・4人分）

鶏もも肉 1枚8等分	※ねぎ（みじん切り） 1/2本	※レモン汁 大さじ2
塩 少々	※おろししょうが 一片	※酒 大さじ2
酒 大さじ1	※おろしにんにく 一片	
でんぷん 適量	※しょうゆ 大さじ2	
揚げ油 適量	※さとう 大さじ2	

《作り方》

- ①鶏肉は、塩・酒をもみこみ、でんぷんをつけて180℃の油で5分間揚げる。
- ②※印の材料を混ぜて、一煮たてする。
- ③①の鶏肉に②のソースをかける。

できあがりに、白髪ねぎ（材料外）をトッピングしても良し。

