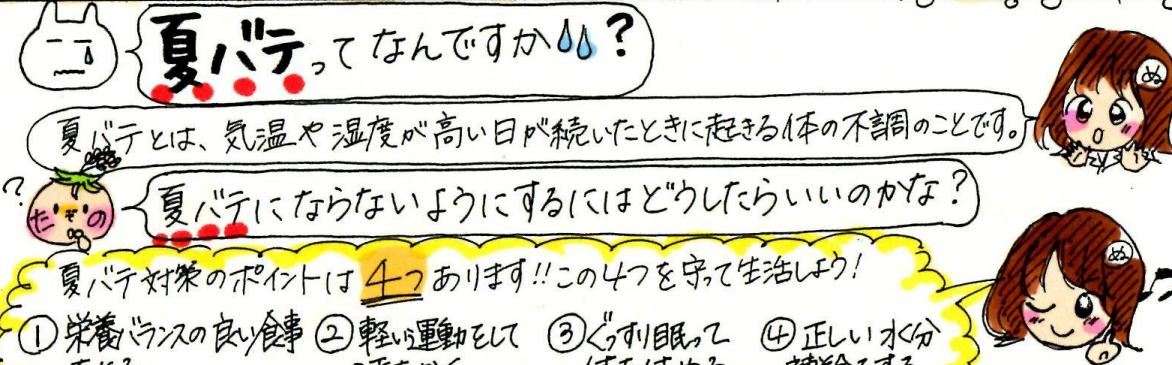


# 立野小・大増中 食育にとり7

平成30年 7月号  
9年間つながるく

一学期の給食が終わりました。新しい学年になってから、前の学年のころよりも食べられるようになつたし、苦手なものにも挑戦したりできましたか？ 2学期もおいしい給食を楽しめにしていてくださいね。さて、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。楽しい予定や入ったり、部活に夢中になつたり… そんな日時に、夏バテになつて体調を壊してしまっては台無しです。

7月号は、暑い夏にぴたりな内容にしました。規則正しく健康に過ごして素敵な夏にしてください。



## 夏野菜を知ろう！！

暑い夏を乗りきるために夏野菜をしっかりと食べることが大切です。夏野菜に多く含まれる水分は、汗などで不足しがちな水分を体に補給し、カリウムは、熱のこもった体を内側から冷ましてくれます。

### 夏野菜の効果

夏バテ予防 熱中食予防 むくみ防止 紫外線対策 胃腸の保護



トマト

酸味のクエン酸は、疲れた体を回復してくれます。



なす

カリウムが多く含まれているため、体の熱を水分とともに外に出してくれます。

きゅうり

水分とカリウムが多く含まれているため、体の熱を外に出し、体を冷やす効果があります。

とうもろこし

エネルギー補給と疲れた体を回復させてくれます。便秘改善に効果があります。



ピーマン

ビタミンCやβカロテンが多く含まれ、日焼け対策に効果があります。また、皮膚や粘膜を強くし、免疫力がアップします。

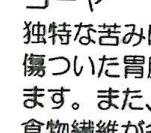


冬瓜（とうがん）

カリウムを多く含んでいるため、むくみや便秘を解消してくれます。

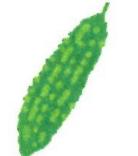
オクラ

ネバネバのムチンが、疲れをとってくれます。



ゴーヤ

独特な苦みは胃腸の状態を整え、傷ついた胃腸を守る働きがあります。また、ビタミンC、鉄分、食物繊維が多く含まれています。



### 夏バテに負けない!!

## トマトとたまごのスープ

### 材料

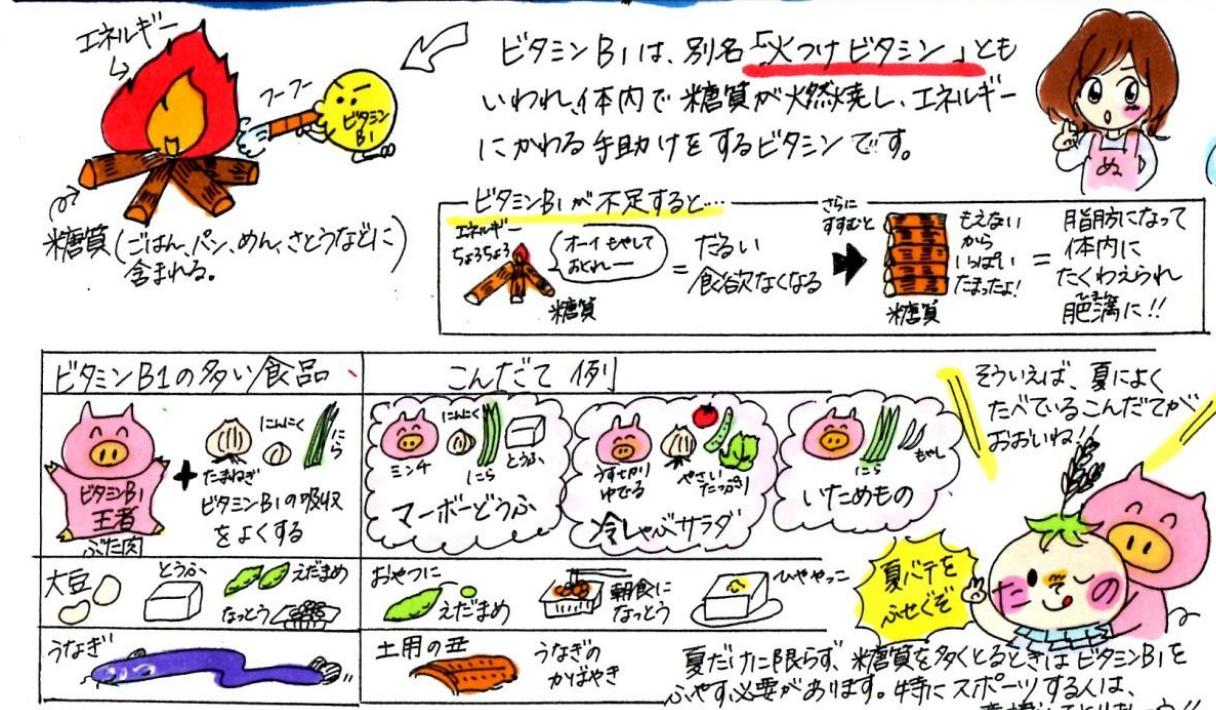
- |       |        |
|-------|--------|
| トマト   | 中1個    |
| ねぎ    | 半分     |
| えのきだけ | 1/2袋   |
| たまご   | 2個     |
| コンソメ  | 小さじ2   |
| 塩     | 小さじ1/2 |
| こしょう  | 少々     |
| 酒     | 小さじ1/3 |
| かすくい粉 | 小さじ1強  |
| 水     | 800g   |

### つくり方

- トマトは湯切り（熱湯につけて皮をむく）をして、ざく切りにする。（小さく食べやすい大きさに）ねぎは小口切りにする。えのきだけは、石づきを切って1/3に切る。
- たまごは、割って溶いてみく。
- 湯をやわらげ、えのきだけ、★の調味料、トマト、ねぎを入れる。
- かすくい粉を同量の水（分量外）で溶き入れる。
- 溶き卵を加え、味をととのえて、完成。



©2018 大増中マスコット マッシー



# 給食レシピ ジャー・ジャーめん

### 〈材料〉 4人分

中華めん 400g

ぶたこしき肉	160g
たけのこ水煮	60g
チリソース	4g
ねぎ	20g
きくらげ	4g
*白ごま	小さじ4
にんにく	1かけ
*しょうゆ	大さじ1と小さじ1/2
*テンメンジャン	大さじ1と小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
*こしょう	少々
カドニクリ粉	大さじ2
とりがらスープの素	小さじ2
もやし	120g
きゅうり	120g
えのきだけ	60g

〈作方〉

- ① 材料の下処理をする。

たけのこ水煮 → 粗めじん切り  
しいたけ → 戻して、細じん切り  
ねぎ → 小口切り  
きくらげ → 戻してざく切り  
にんにく → 細じん切り  
白じよ → すっている(ややこじよなら必要なし)  
もやし → 半分くらいにざく切り  
きゅうり → せん切り  
えのきだけ → 半分に切る

©2018 大盛中マスコット マッシー

② ごま油でにんにく、トウバンジヤン、ひき肉を炒める。

トウバンジヤン → ひき肉 → ごま油

③ たけのこ、ねぎ、しいたけ、きくらげを加えて炒め、酒を加える。

たけのこ → ねぎ → しいたけ → きくらげ → 酒

④ とりがらスープの素を入れ、煮る。

⑤ ★の調味料とごまを加え、水に溶きかけてくり粉でとろけをつけて、ロカボを調える。(ヤニクリ粉大さじ2: 水大さじ2)

⑥ もやし、きゅうり、えのきだけは、それぞれゆで、ひです。

⑦ 中華めんと野菜と肉汁をあわせてもりたて完成!!

## 大増中レシピ

食は命です!!

おやつ(にモ) 注意!!

