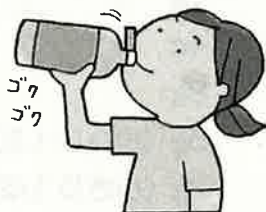


もうすぐ梅雨も明け、本格的な夏を迎えます。日差しも強く、気温や湿度も高くなって、熱中症や夏バテが心配です。もう少しで夏休みです！いろいろなことにチャレンジができる夏休みに体調を崩してしまわないよう、暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

----- 夏を元気にすごすための **夏** **ば** **て** **対** **策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料水（ジュース）などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



今月の食べ物 とうがん

給食委員コーナー

【栄養】余分ナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。肌への健康維持に役立つビタミンCも含まれています。

【冬瓜を使ったレシピ】

- ・冬瓜とオクラの煮物
- ・手羽元と冬瓜のカレー煮
- ・国産夏野菜サラダと肉味噌のそうめん



担当： /

冬の瓜と書く「冬瓜」ですが、夏が旬の野菜です。冬まで貯蔵することができるので、この名前がついています。

愛知県はとうがんの出荷量**全国第2位**！
豊橋市や東海市が主な産地です。
給食では豊橋産を使用しています

煮物のほかに、サラダに入れて食べてもおいしそうですね◎給食では、7月7日のすまし汁にも入っていました。いろいろな食べ方を探して、おいしい旬の食材を味わいましょう！

裏には13日に登場した「マーボーとうがん」のレシピが載せてあります



紹介

～夏休みに料理にチャレンジ！～

時間にゆとりのある夏休み、ぜひ家で料理を作ってみませんか？
学校のホームページに、昨年度からの食育だよりが載っています。
今までの食育だよりに掲載していたレシピや、作りたい料理を
調べてぜひ作ってみてください！

マーボーとうがん

7月13日の給食に登場したメニューです♪

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 150g
- ・にんにく(みじん切り) 1/2片
- ・しょうが(みじん切り) 1/2片
- ・とうがん(さいのめぎり) 200g
(1/16個くらい)
- ・たまねぎ(粗みじん) 300g(大1個くらい)
- ・豆腐(さいのめ切り) 350g
- ・葉ねぎ(小口切り) 30g

- ・トウバンジャン 2g
- ・赤みそ 36g(大さじ2)
- ★ {
 - ・しょうゆ 10cc(小さじ2)
 - ・砂糖 1g
 - ・中華だしの素 4g
 - ・ケチャップ 8g
- ・でんぷん 5g(小さじ1.5)
- ・ごま油 2g(小さじ1/2)
- ・サラダ油 適量

<作り方>

- ①サラダ油でにんにく、しょうがを炒め、香りが立ったらトウバンジャン、豚ひき肉を加えて炒める。
- ②肉に火が通ったらたまねぎを加えて炒め、★で調味する。
- ③豆腐、とうがんを加え、とうがんが火が通ったら赤みそを加えて味を調える。(濃かったら水を加える)
- ④一度火を止めて、倍量の水で溶いたでんぷんを加えてよく混ぜ、再び火をつけてとろみをつける。
- ⑤仕上げに葉ねぎ、ごま油を加えて火が通ったら完成！

だし(山形県の郷土料理)

<材料>

- ・なす 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・みょうが 1個
- ・しょうが 15g(1片)
- ・大葉 5枚
- ・がごめ昆布 3g
(細切り昆布や納豆昆布という名前で売っているかも)



- ★ {
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・みりん 小さじ2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1



杉原先生が最近ハマっている「だし」を紹介します！切るのが少し大変ですが、さっぱりとしていて夏でも食べやすい料理です☺

<作り方>

- ①なす、きゅうり、みょうが、大葉を5mm角に、しょうがは辛みが出やすいので2~3mm角に切る。なすは切ったら水にさらし、あくを取る。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ③がごめ昆布を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成！

ごはんや豆腐にのせて食べるとおいしいです♪
オクラや長芋を入れても◎

レモンシャーベット

材料3つ！洗い物もなしで作れるさっぱりとしたデザートです☺

<材料>

- ・レモン汁 大さじ2
- ・はちみつ 40g
- ・水 200ml(1カップ)
- ・ジップロック 1袋

<作り方>

- ①ジップロックにレモン汁、はちみつを入れて混ぜる。
- ②水を加えて混ぜる。
- ③しっかりと袋を閉じて、平らにして冷凍庫で凍らせて完成！