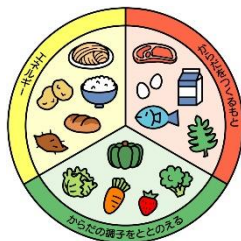


7月に入り、太陽が照りつけ、暑さも厳しくなってきました。
気温が急に上がるこの季節は、夏バテや熱中症になりやすいです。
こまめな水分補給と栄養素のバランスの良い食事を心がけましょう。



今が旬！

夏野菜を食べよう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことです。トマトやきゅうり、ピーマン、なすなど様々な夏野菜があります。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、疲労回復や食欲増進、火照った身体を冷ますなどの効果があります。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



トマト

リコピンとよばれる栄養素がたっぷり！日焼け予防に最適です。免疫力も高まります。



なす

ポリフェノールがいっぱい！油を使って炒めると、色が鮮やかになり、おいしくなります。

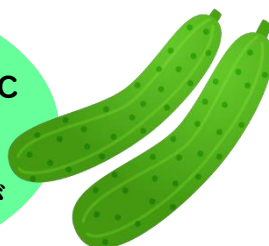
えだまめ

えだまめは大豆が熟す前の状態で、ビタミンB1がたっぷり！疲労回復に効果抜群です。



きゅうり

なんと95%が水分！ビタミンCやカリウムも含まれており、疲労回復や体を冷やす作用があります。



ピーマン・パプリカ

ビタミンA、C、E、Pが豊富で、疲労回復や風邪予防に役立ちます。ピーマンは加熱すると青臭さが抜けて食べやすくなります。



2年 生活科

夏野菜を育てました

2年生が生活科の授業で夏野菜を育てました。自分の野菜の名前とキャラクターを考え、毎日、愛情をこめて水やりなどのお世話を頑張ってきました。中には、「トマトが苦手だったけれど、なった実を食べたら甘くておいしくて、大好物になった」という児童もいました。おうちでも、収穫した野菜をぜひ、いろんな食べ方で楽しんでいただけたらと思います。



夏休みに作ってみよう！給食レシピ♪

き ぼ ちゅうか 切り干し中華サラダ

ひんやりさっぱり
なつ 夏にも食べやすい！



ざいりょう にんぶん —材料（4人分）—

- ・切り干し大根 20g
- ・きゅうり 60g
- ・いりごま（白） 10g
- たれ
 - ・砂糖 7g
 - ・酢 12g
 - ・オイスターソース 8g
 - ・しょうゆ 4g
- ・ごま油 4g

つく かた —作り方—

- ① 小鍋にたれの材料を入れ、さっと煮て冷まします。
- ② 切り干し大根を水に浸して戻します。
なが 長いものは3cm程度の長さに切ります。
- ③ 湯を沸かし、②をさっとゆでて冷まします。
ゆ わ 冷めたら絞って水を切ります。
- ④ きゅうりはせん切りにします。
- ⑤ ③、④を①のたれとごま油で和えます。
- ⑥ ごまを加えてざっくり混ぜ、冷蔵庫で味をなじませたら、できあがり♪

きゅうしょく 給食では、ハムを入れるバージョンもあります。入れる場合は、き ぼ だいこん ぶん 切り干し大根の4分の1くらいの量のうす切りのハムを短冊切りにして、ほかの具材と和えるといいですよ！



いかフライのレモン煮

きゅうしょく 給食委員会調べた

『給食メニューランキング』で

3位でした！



ざいりょう にんぶん —材料（4人分）—

- ・いか 200g程度
(ロールまたはリング)
- 衣
 - ・小麦粉 適量
 - ・卵 適量
 - ・パン粉 適量
- ・揚げ油
- たれ
 - ・砂糖 8g
 - ・みりん 15g
 - ・しょうゆ 15g
 - ・レモン果汁 6g
 - ・水 10g

つく かた —作り方—

- ① いかの水気をよくふき取ります。
- ② 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ③ 油を熱し、衣をつけたいかを揚げて、いかフライを作ります。
- ④ 鍋に、レモン果汁以外のたれ用調味料と水を入れ、煮ます。
- ⑤ 煮立ったらレモン果汁を入れ、火を止めます。
- ⑥ いかフライの上に、⑤のたれをかけたらできあがり♪
(いかフライにたれが馴染んだ頃が、食べ頃です)

レモン煮のたれは、いかフライだけでなく、さしみフライやかれいフライなどにかけてもおいしいです。
ぜひ作ってみてくださいね！