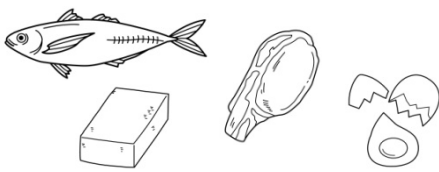




夏を元気に過ごそう! ~食事のポイント~

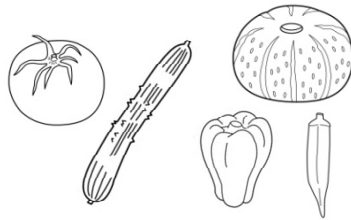
暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって冷たくのどごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏バテをひどくしてしまいます。夏バテを防ぐ食事のとり方のポイントを紹介します。

主食をしっかり食べる



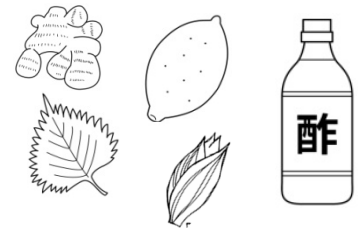
夏バテしないためには、良質のタンパク質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにおすすめです。

旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。



給食献立の年間テーマ **魚献立を取り入れよう** 7月は「たちうお」です。

7月16日(木) たちうおフライ

たちうお(太刀魚)

たちうおは、「太刀魚」と書く通り、体が刀のように長く、銀色に光っている魚です。日本では北海道より南の全ての海で見ることができます。春から夏に北上し、秋から冬に南に戻ります。

太刀魚の銀色の部分はグアニンという粉でできていて、模造の真珠や銀箔紙の材料として使われています。他の魚にもこのグアニンはありますが、たちうおには、うろこがないのでハッキリとした銀色に見えます。



ツナ大豆ふりかけ

7月15日(水)

材料

まぐろオイルづけ	70g (小1缶)
ひきわり大豆	45g
土しょうが	1かけ
炒め油	小さじ1
さとう	小さじ2
さけ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①まぐろオイルづけは油を切り、ほぐしておく。
- ②鍋に油を入れ、土しょうがを炒め、まぐろオイルづけを炒める。
- ③ひきわり大豆を入れ、調味料を加えてさらに炒める。



ひきわり大豆は、大豆の水煮を細かく切ったものでもよい。調味料を入れると焦げやすいので火加減には気をつけましょう。