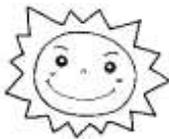




暑さがきびしくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、1日3回バランスのよい食事栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。

朝ごはんチェックのご協力ありがとうございました。

朝ごはんは体と脳を目覚めさせる働きがあります。毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



夏本番! 暑い夏を元気に過ごすために

まずは はやね・はやあき・あさごはん

■こんな症状があったら夏バテかも.....



だる〜〜



ぼ〜っ

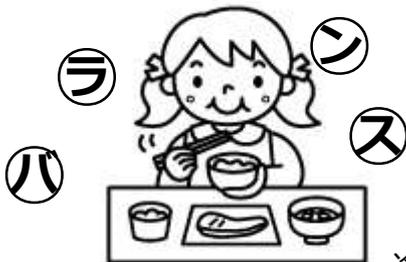
勉強に集中できない



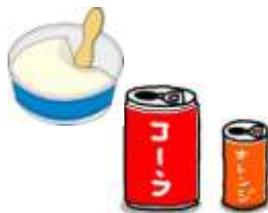
食欲がない



■夏バテを防ぐためには.....



バランスよく食べる。

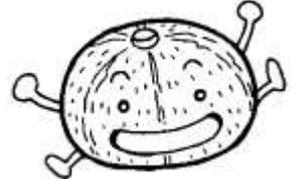


冷たいものをとりすぎない。



水分補給をこまめにする。

夏野菜をたくさん食べよう!



給食レシピ ～かみかみ～

- 豆みそ (5人分)
- ゆで大豆 50g
- 揚げ油
- さとう 20g
- みそ 20g
- みりん 3g 白ごま少々

- ① さとう、みそ、みりんを火にかけてながら焦げないように混ぜる。
- ② 大豆を中温でゆっくり素揚げする。
- ③ 油で揚げた大豆を②に入れてみそがなじむように混ぜる。白ごまをふる。

* 喜多方市の小中学校では、毎月8日を「よい歯の日」として8日前後の給食で、よくかんで食べる「サンマルちゃん献立」を実施しています。*



給食レシピ紹介



お弁当にもピッタリ!

●ツナとアスパラのチーズ焼き (5人分)

たまねぎ	4分の1個	スライス
アスパラ	3本	2センチ
ツナ	100g	
マヨネーズ	40g	
溶けるチーズ	50g	
アルミカップ	5枚	



◇たまねぎ、アスパラを炒めツナを入れてマヨネーズで味つけをする。(野菜→マヨネーズ→チーズの順でもOK) アルミカップまたは耐熱容器に入れてチーズをのせ230℃3分焼く。(またはレンジでチン)

夏の新鮮野菜で作る

●ズッキーニと新玉ねぎのしょうゆ炒め (5人分)

たまねぎ	2分の1個	スライス
ズッキーニ	1本	いちよう切り
しめじ	100g	小分け
ベーコン	30g	短冊切り
オリーブオイル	小さじ1	
コンソメ	小さじ0.8	
しょうゆ	小さじ1	

◇オリーブオイルでベーコン、タマネギ、ズッキーニ、しめじを炒めコンソメとしょうゆで味をつける。



新じゃがで作ろう!

●豚じゃがキムチ (5人分)

しらたき	80g	2センチに切る
じゃがいも	3個	大きめに切る
タマネギ	1個	くし形切り
豚肉	250g	コマ切り
白菜キムチ	50g	
にら	20g	2センチ
にんじん	50g	千切り
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
サラダ油	小さじ1/2	



◇油で肉、タマネギ、にんじんの順に炒める。野菜がしんなりしてきたら水を入れ、ジャガイモを入れて煮る。キムチと調味料を入れて味を調える。

マイルドな味

●パンプキンスープ (5人分)

かぼちゃ	200g	角切り(くずれてもOK)
じゃがいも	1個	角切り
たまねぎ	1個	スライス
生パセリ	10g	みじん切り
にんじん	50g	いちよう切り
セロリ	30g	小口切り
牛乳	100g	
生クリーム	30g	
コンソメ	3g	
ホワイトソース	50g	
塩	4g	



◇野菜を煮る。煮えたら、コンソメと調味料を入れ、牛乳、ホワイトソース、生クリームを加え、弱火にして焦げないように混ぜる。
全体にトスミがついたらパセリを散らす