



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で栄養をしっかりとり、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～～



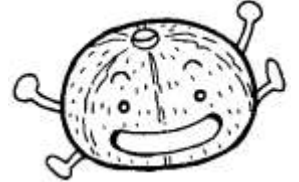
ぼ～っ

勉強に集中できない

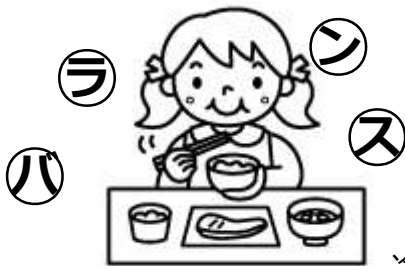


食欲がない

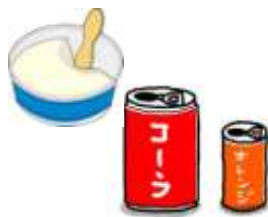
夏野菜をたくさん  
食べよう！



➡ ■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。

## 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。  
全体にとろみがついたらパセリを散らす