

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう。～



暑い夏をのいぎろう！！

毎日、暑い日が続いています。楽しい夏休みまであと少しですね！

気温も湿度も高いこの時期、食欲などがおちて夏バテになっていませんか？

○夏バテを予防するには？

- 1 バランスの取れた食事をとる。
疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含んでいる食材を食事に取り入れよう！
- 2 水分をしっかりとる。
水分をごまめにとるようにし、脱水症の予防をしましょう！
あまり冷たすぎるのはさけて、ミネラル補給にスポーツドリンクもいいですが糖分がたかくさん含まれているものもあるので注意しましょう。
- 3 冷房はひかえめに。
冷房の設定温度は室外との差を5℃以内ぐらいにするように心がけましょう！

○健康3択クイズ♪

夏バテ予防に効果があるといわれている、
ぶた肉やウナギに多く含まれている
ビタミンの種類はなんですか？



- ① ビタミンB1
- ② ビタミンB7
- ③ ビタミンB12

7月の給食目標 『良い食べ方をしよう』

☆作ってみませんか？簡単夏野菜レシピ☆

鶏肉とナスの甘酢

6月28日のきょう
うまかったです。

- ① 鶏肉は、一口大に切って、酒をふる。
かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
なすは、いちよう切りにして、素揚げする。
- ② 油を熱したフライパンでくし切りのたまねぎ、いちよう切りのにんじんを炒め、細切にしたピーマンを順に炒める。
- ③ 調味料を合わせて、②の炒めた野菜に入れる。
さらに、揚げた鶏肉となすも入れてからめる。
最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。

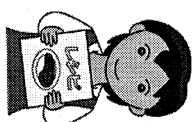
～材料(4人分)～

鶏肉 1枚・酒 少々
かたくり粉・あげ油
なす 1本
たまねぎ 1/2個
ピーマン 1個
にんじん 1/2本

ケチャップ 大さじ1
中華ソースの素 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酢 大さじ1
さとう 大さじ2弱
水溶きかたくり粉 大さじ1

♪ケチャップで味をつけているので、夏野菜が食べやすいですよ。

トマトとナスのチーズパスタ



- ～材料(2人分)～
ペツネ 150g
トマトソース 200g
ピザ用チーズ100g
パルメザンチーズ 大さじ1
ナス 1本
パセリ(みじん切り)
- ① 塩(分量外)を入れたたつぷりのお湯でペツネをゆでる。
ゆであがったペツネはザルにあげておく。
 - ② ナスを半月切りにする。
 - ③ フライパンにトマトソースとナスを入れて温める。
 - ④ ③にペツネ・チーズを加え、手早く混ぜてチーズを溶かします。
 - ⑤ 器に盛りつけ、パセリをちらしたらできあがり！



①・・・ペツネのズレ防止3重層

あうちのひとと一緒にごみてください。