

# 7月給食だより

内町まぶね隣保園 2024年度



梅雨が明けると暑さが一段と厳しくな、てきます。

暑い日が続くと身体が疲れやすく食欲も衰えがちになります。夏を元気に乗り切る体力をつける為にも三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう。

この時期に採れる夏野菜はたっぷりの水分を含む為、体温を下げる様なビタミンで身体の調子を整える働きをします。

旬の食べ物は、その季節を元気に過ごす為のパワーの素がたくさん含まれているので積極的に食べましょう。



## 暑い日におすすめの調味料

### 酢



#### ゆで卵の白身の流れ防止

ゆで卵を作る時に、少量の酢を加えると殻が溶れても白身が流れ出にくく、また殻がむきやすくなる。

#### 野菜を白くする・アクをとる

(れんこん・ごぼう・山芋・うどま)  
水カップ1に酢小さじ1の酢水にさらす

#### 揚げ物がサクサクになる

(こらま)  
小麦大さじ2、水2コ  
水大さじ2、酢小さじ1/2

#### ふわふわのホットケーキになる

ホットケーキミックスに酢を加えるとベーキングパウダーと「酢」が反応して二酸化炭素が発生するため、生地がふんわりする。  
(ケーキミックス150gに酢小さじ1)

#### 酢のいいところ

- ・疲労回復を助ける
- ・食欲増進
- ・脂肪分の分解を促進
- ・カルシウムの吸収を助ける
- ・血液がサラサラになる
- ・血中コレステロール値を下げる

ご飯を炊く時に酢を入れると、夏場でも傷みにくく、長持ちし、ふっくらと炊き上がる。(米2合に米酢大さじ1/2)  
米のたんぱく質が10倍も溶け出し、その消化率がアップする。

※炊飯器の場合は取扱説明書やメーカーの注意を見ましょう。

肉や魚の煮込み料理に酢を入れると、小魚の骨や肉がやわらかくなる。また、カルシウムが吸収されやすい。煮込めば、酢の酸味もなくなりやすい。

#### 防腐・抗菌の効果がある。

2~3倍に薄めた酢で魚や野菜を洗うと雑菌の増殖を防ぐ。酢に漬けておくとほとんどの菌は死滅する。



## 暑い日こそしっかりと食べよう



暑さで食欲がなくなる日には、のど越しの良いめん類が好まれますが、消化吸収の早いめんだけでは、2時間するとお腹がすいてきます。

めんは炭水化物です。めんだけで食べるとたんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラルが不足し、栄養が偏ります。それに暑い日は、汗と共に塩分、鉄分等のミネラルも失っているので夏バテ気味になりやすくなります。

肉・魚・卵などのたんぱく質や今が旬の夏野菜も一緒に取り入れていきましょう。

(6月の給食メニューより)

## バンバンジーサラダの作り方

### ＜材料＞

- ・ささみ 2本
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 1/4玉(200g程度)
- ・すりごま 大さじ1
- ・わりごま 大さじ1
- ・石砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 適量

### ＜作り方＞

- ① ささみは筋を取り除き、茹でて火を通す。冷めたら、細く割く。
- ② きゅうりは太めの干切りにする。
- ③ キャベツは干切りにし、さとう茹でて水気をしぼる。
- ④ 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに①②③の具材と④の調味料を入れ混ぜ合わせる。

そうめん、うどんの具に!!  
バランスの良い一品めん料理にもなります。



※わりごまを入れるとごまの風味をより感じますが、なくても大丈夫です。

※ささみは、茹でるかわりに、蒸したり、電子レンジでも調理することが出来ます。

※野菜は、お好みで物をプラスしても美味しいです。

味をみて、薄いようなら、調味料を増やしてください。

※ささみを豚肉にかえても美味しく出来ます。

豚肉には、ビタミンB1が豊富です。

不足すると、エネルギーが作られず、

食欲不振や疲労、だるさなどの症状が現れます。

夏バテには、豚肉の摂取が効果的です。

一緒に食べると吸収が良くなる食材

