

## らんちたいむ 第2号

## 暑い夏を食事で乗り切りましょう

## 夏野菜を食べましょう！

なす・きゅうり・トマト・オクラやスイカなど、夏が旬の野菜は水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。また、水分だけでなく、汗で失われたミネラルも補給することができます。



## 香味野菜・香辛料の活用！



しょうが・みょうが・しそなど香味野菜をうまく取り入れることで食欲増進をはかることができます。香味野菜には、食欲不振・疲労感・汗が出にくいなどの症状を改善する作用があると言われています。エアコンで体が冷えることも夏ばての原因になります。香辛料には、体の内側から温める働きがあります。



## 酸味も生かして



レモンや梅干し・酢など、「酸味のあるもの」を食事に取り入れると、さっぱりと食べることができます。レモンなどに含まれるクエン酸は、疲労回復に効果があると言われています。また、血流がよくなり、肌を新しく再生する働きを促進させる働きもあり、日焼けしやすいこの季節に有効です。



## ビタミンB1を補給しましょう！



ビタミンB1は、別名「火つけビタミン」と呼ばれ、体内で糖質が燃焼し、エネルギーに変わる手助けをするビタミンです。ビタミンB1が不足すると、糖質が燃えないためエネルギー不足となり、だるさや食欲不振を招くと言われています。ビタミンB1が多い食品の代表は、豚肉や大豆製品です。ビタミンB1の吸収を良くする玉ねぎやんにく、にらとともに食べると効果的です。



## 7月献立「はもの天ぷら（梅風味）」



## 〈材料〉5人分

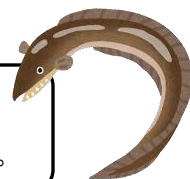
- ・はも：250g
- ・揚げ油：適量
- ・料理酒：小さじ2
- ・梅干し：10g
- ・米粉(うち粉)：大さじ1
- ・砂糖：大さじ1
- ・米粉(衣用)：大さじ2.5
- ・濃口しょうゆ：大さじ1
- ・片くり粉：大さじ1
- ・米酢：小さじ1
- ・水：90cc
- ・水：25cc

## 〈作り方〉

- ①はもは、3cmくらいに切り、料理酒に30分ほどつける。
- ②米粉・片くり粉、水をあわせる。
- ③汁気を切ったはもに、米粉をまぶし、②をつけて油であげる。
- ④砂糖・しょうゆ・酢・梅干し・水を合わせて加熱し、揚げたはもをからめて仕上げる。



京都で7月によく食べられている「はも」を天ぷらにしました。  
はもと相性がよい梅を使ったタレとからめることで、さっぱりと食べることができます。



給食担当より

8月26日(水)から9月4日(金)までの給食を欠食する場合は、夏休みになるため、7月31日(金)までに、担任に連絡をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。