

## らんちたいむ 第3号

蒸し暑い日が続いています。今月末には夏休みがあります。夏休みを元気に過ごすためにも、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本になります。これから、ますます暑くなる夏を元気に過ごしてください。

## 暑い夏を食事で乗り切りましょう

旬の夏野菜を  
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よ。

ビタミンB1を  
補給しましょう！

ビタミン B1 は、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。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にんにく、にらとともに食べると効果的です。

香りや酸味で  
アクセントを！

しょうが・みょうが・しそなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけるのがおすすめです。酢やレモン汁などを使うと、さっぱりして食欲が増しますよ。

## 7月新献立レシピ紹介 ～「さばめしの具」～



## 〈材料〉5人分

- ・さば水煮(レトルト): 280g
- ・ごぼう: 小1本
- ・にんじん: 中1/5本
- ・干しいたけ: 1個
- ・しょうが: 2g

- ・砂糖: 小さじ3
- ・本みりん: 小さじ2強
- ・料理酒: 小さじ1強
- ・濃口しょうゆ: 小さじ3強
- ・薄口しょうゆ: 小さじ1/2
- ・水: 60cc

## 〈作り方〉

- ①ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。  
にんじんは千切り、干しいたけも水に戻してから千切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ②砂糖から水までの調味料を合わせ加熱し、①、さば水煮を加えて煮含めて、汁気がなくなるくらいまで加熱する。
- ③ご飯に具を混ぜれば、さばめしの完成♪



給食担当よりおしらせ



8月25日(水)から9月3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30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。