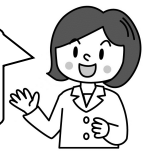


7月給食たより

7月のめあては

「暑さに負けずしっかり食べよう」です。



夏バテしない食べ方の秘密！？

いよいよ夏本番！食欲が落ちる時季ですね。そこで夏の定番「そうめん」を例に、夏バテしない簡単・時短の栄養アップ方法を紹介します。ぜひ普段の食事に取り入れてみましょう。

野菜をプラス！

切るだけ（加熱いらず）

トマト、きゅうり、青ねぎ、
キャベツ、レタスなど

切る手間いらず

もやし、市販のカット野菜、
冷凍ほうれん草や枝豆など

タンパク質をプラス！

そのままOK（加熱いらず）

ツナ缶、サバ缶、しらす、
豆腐、卵、ヨーグルトなど

冷凍保存OK

納豆、ちくわ、さつま揚げ、
ハム、ウィンナーなど

酸味をプラス！

めんつゆに梅干しやお酢、
もずく酢などをちょい足し

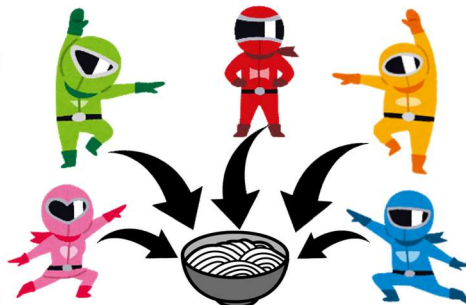
海藻をプラス！

刻みのりや乾燥わかめ、
とろろ昆布などをちょい足し

作り置きをプラス！

時間があるときに栄養たっ
ぷりのおかずを作り置き！

下に載っているレシピはご
飯にも合う、夏野菜を使った
万能おかずですよ。



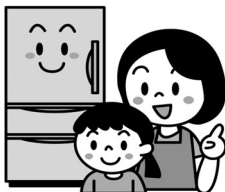
少しの工夫でバランスア～ップ！

温度をプラス！

冷たいものの摂り過ぎはお
腹の調子を崩す原因に。野菜と
炒めて“そうめんチャンプ
ル”、レンジでチンして“にゅう
めん”など、加熱して食べるの
もオススメです。

エコを意識して上手に使う！ 冷蔵庫クイズ

地球上に優しいエコを
意識して、冷蔵庫の
使い方を考える
クイズです。



Q 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

- | | | | | | |
|---|------|---|------|---|-----|
| ① | キャベツ | ② | スプーン | ③ | 小松菜 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

- タネやワタを取る
- 立てて入れる
- まるごとくるむ

1. キーボードの「Enter」キーを押す
2. キーボードの「Enter」キーを押す
3. キーボードの「Enter」キーを押す

作り置きに挑戦！★簡単レシピ

＜カラフル肉そぼろ＞

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
ナス	1本
オクラ	4本
トマト	中1個
おろし生姜	適量
味噌	大さじ2
薄口醤油	小さじ2
料理酒	小さじ2

作り方

- ナス、トマトは1cm角、オクラは塩を適量まぶしてまな板の上でこすり、水洗いして塩を落とし、ヘタをとって小口切りにする。
- フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、おろし生姜、豚ひき肉を炒める。ナスとオクラ、調味料Aを入れ、最後にトマトを加えて炒めれば完成。

☆冷蔵庫で約3日間、冷凍すれば一週間もちます☆