



7月 給食だより

2023年7月配布



梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃。

暑さにも少しずつ慣れてきましたがたくさん汗をかくような日には熱中症への注意が必要です。また、本格的な夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保してワクワク楽しい夏を迎える準備をしましょう！



体を冷やしてくれる食べ物



夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

～夏が旬の食材～

- ・きゅうり、なす→体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用がある。
 - ・トマト→βカロテンやビタミンCが多く含まれ日焼けした肌を回復させる効果がある。
 - ・うなぎ→ビタミンAを多く含み疲労回復に効果がある。
- 今年は7月30日が土用の丑の日です。



レシピ紹介

～ゴーヤパワーで夏バテ対策をしましょう！～
ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みには抗酸化作用が含まれ夏バテ対策には効果的です。中の綿を取り、塩もみ・茹でることで苦みが緩和されます。

豆腐チャンプルー

【材料 4人分】

- ・木綿豆腐 1丁
- ・豚こま切れ肉 160g
- ・ゴーヤ 1/4本
- ・玉ねぎ・人参 1/2個
- ・もやし 1/4袋
- ・油 小さじ2
- ・濃口 薄口 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・卵 1個

【作り方】

①玉ねぎをくし形に、人参を

千切り、ゴーヤをいちょう切りに切ります。

②木綿豆腐・卵以外の材料を炒める。

③溶いた卵を混ぜながら炒める。

④調味料を入れ、木綿豆腐をつぶしながら混ぜる。

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリストートさせましょう。

