



# 給食だより

## 今月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう

暦の上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。夏野菜をいっぱい食べて夏バテを予防しましょう。菜園でもたくさんの夏野菜の収穫が続いています。



### 夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。

・脂っこいものは避けましょう。消化に時間がかかります。

・旬の野菜、しそやオクラを、消化の良い麺類と組み合わせましょう。さらに、梅干を加えると食欲を増進できます。

※夏が旬の野菜は、からだを適度に

冷やして水分補給ができます。

しそやオクラは、胃腸の機能を高めます。



### ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富です。トマト特有の成分、リコピンには強い抗酸化作用があり、病気から守ってくれます。

うま味成分、グルタミン酸を含んでいるので、魚や野菜と一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。

生食、煮込みなどいろんな料理にして、おいしく食べましょう。



### トマトスパゲティ (子ども1人分)

- スパゲティ ..... 40 g
- トマト ..... 中 1/5 個
- たまねぎ ..... 中 1/8 個
- なす ..... 中 1/5 個
- ピーマン ..... 中 1/6 個
- エリンギ ..... 小 1/4 個
- 豚肉 ..... 20 g
- 油 ..... 少々
- トマトピューレ ..... 小さじ 1
- ケチャップ ..... 大さじ 1/2
- 塩 ..... 少々
- コンソメ ..... 少々

#### (作り方)

- ① スパゲティは表示どおりにゆでておく。
- ② トマトは 1.5 cm くらいの角切りに、たまねぎはスライス、なすは半月切りにする。ピーマン、エリンギは細切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたら②を加え、よく炒める。
- ⑤ コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩で調味する。
- ⑥ ①のスパゲティを加え、混ぜて味をなじませる。

暑くなりますが、涼しい朝に朝ごはんをしっかり食べましょう!