



もうすぐ暑い夏の到来です。夏休みが始まると食生活も乱れがちになります。

夏を楽しく過ごすためにも、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事が重要です。



美味しい夏野菜を食べよう！

夏に旬を迎える夏野菜には、汗をかくと体から出ていってしまう水分やミネラル、夏バテの予防に役立ち、体の調子を整えてくれるビタミンがたくさん含まれています。夏野菜をしっかり食べて夏に負けないぞ！！

★水分が多い夏野菜★

主成分の90%以上が水分なので、汗で体の外に出てしまった水分が取るすることができます。

ナス



レタス



きゅうり



★夏に負けない体を作る夏野菜★

日焼けした皮膚を健康に保ってくれるビタミンAや、暑い夏のストレスから体を守るビタミンCが豊富です。

トマト



とうもろこし



ゴーヤ



オクラ



かぼちゃ



《七夕そうめん》 ～なんで七夕そうめんと呼ぶのかな？～



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日に食べる風習が宮中に広がり、次第に一般的にも普及していったと言われています。

真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

7月5日は七夕メニューを提供しますので楽しみにしてくださいね★

給食レシピ紹介

『鯖の土佐漬け焼き』

～4人分当たり～

- ・鯖 4切れ（1切れ40g）
- ・生姜 3g
- ・酢 8g
- ・みりん 8g
- ・醤油 5g
- ・砂糖 3g
- ・鰹節 6g
- ・塩 適量

調味料に漬け込んで焼くだけの簡単レシピです。

- ①鯖は塩を振って10分ほど置いて臭みを取る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、漬けダレを作る。
- ③下処理をした鯖を漬けダレに15分～30分漬け込む。
- ④グリルやフライパンで焼いて出来上がり。

