

7月 きゅうしょくだより



港区 栄養研究部会

7月の目標

いろいろな食べ物を食べましょう

食べ物のほたらきを知って、いろいろな食べ物を食べましょう。食べ物には、その働きによって、3つのグループに分けることができます。丈夫で健康な体をつくるためには、好き嫌いしないで、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。

今月の献立から

☆「だいすき！なごや♥めし」の日・・・8日（月）

ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・手巻きのり・ミニカレーうどん



名古屋風手巻きは、天むすを給食用にアレンジした献立です。えびの天ぷらと豆みそを使った肉みそをごはんと一緒にのりで巻いて食べます。

カレーうどんは、名古屋で親しまれている食べ物の一つです。

※名古屋風手巻きとミニカレーうどんは、ふるさと献立でもあります。



☆新献立

ビーフンスープ・・・11日（木）

ベーコンのうま味やたまねぎの甘みを感じるスープです。

ビーフンは、米粉から作られるめんの一つで、東南アジアでよく食べられています。

☆ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

めひかりのから揚げ・・・1日（月）愛知県の三河湾で水揚げされためひかりを使っています。



とうがん汁・・・4日（木）愛知県の特産物のとうがんを使っています。



えびフライ・・・12日（金）名古屋で親しまれている食べ物です。



今月の献立紹介

まぜまぜジャンバラヤ・・・9日（火）

<材料>（一人分）

ポークウィンナ	20g	サラダ油	0.2g
ベーコン	10g	塩・こしょう	少々
ひよこ豆水煮	5g	コンソメスープの素	0.5g
たまねぎ	30g	白ワイン	1g
トマト（缶）	15g	ソース	0.5g
ピーマン	5g	トマトケチャップ	8g
にんにく	0.3g	チリペッパーソース	0.02g

<作り方>

- たまねぎ・ピーマン・にんにくは、みじん切りにする。
- トマト缶は、汁を切る。
- ポークウィンナは、小口切り、ベーコンは1cmくらいに切る。
- 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・たまねぎ・ポークウィンナ・ひよこ豆の順に塩・こしょうしながらいためる。
- やわらかくなりはじめたらピーマン・トマト・ワイン・コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チリペッパーソースを入れ、さらにいためる。
- ⑤をごはんにかける。

夏の食生活を見直そう!

暑い時期は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったり、夏バテになったりしてしまいます。

6つのポイントをしっかりおさえて、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

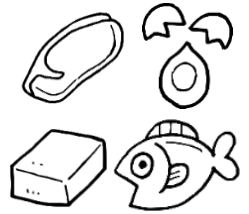
その1 朝ごはんをしっかりと食べよう。

○ 朝ごはんを食べると、体が目覚めます。しっかりと食べて生活リズムを整えましょう。



その2 たんぱく質を十分にとろう。

○ たんぱく質が不足すると、疲れやすくなります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を、毎日食べるようにしましょう。



その3 夏野菜を多く食べよう。

○ 夏野菜には体の調子を整えるビタミン類が多く含まれています。

ピーマン・トマト・かぼちゃ・きゅうりなど、いろいろな夏野菜を食べましょう。



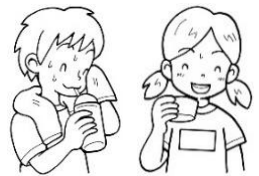
その4 味付けを工夫しよう。

○ 酢・レモンなどの酸味のあるものや、カレー粉・とうがらしなどの辛味のあるものを使うと、暑くても食欲が増します。



その5 水分補給をしっかりとしよう。

○ 夏は汗をたくさんかくので、水分補給が大切です。甘い清涼飲料水は糖分が多いため、控えめにしましょう。



その6 冷たいもののとり過ぎに注意しよう。

○ アイスクリームやジュースなど、冷たいものをたくさんとると、内臓が冷やされ、消化が悪くなったり食欲がなくなったりします。冷たい飲み物には氷を入れ過ぎないように注意しましょう。

