



給食だより7月

いよいよ夏本番がやってきました。暑くなって食欲が落ちてくるこの時期は、冷たい物を好み、栄養が偏りがちになります。「夏バテ」にならないためにも栄養がたくさん詰まった旬の食材を食べるようにしましょう。

<旬の食材を食べよう!>

風邪予防や美肌効果があるビタミンCや老化を抑止するビタミンEが含まれている。



トマト

主食として食べる国があるほど栄養満点。



すいか

むくみ解消や高血圧を予防する効果があるカロテンが豊富。

脳細胞を活性化させるDHAや血液をサラサラにするEPAを含んでいる。



あじ



とうもろこし



かぼちゃ

腸内環境を改善する食物繊維やウイルスの侵入を防ぐビタミンAが豊富。



○ 食欲増進する給食メニューの紹介

< キムタク丼 >



材料2人前

豚肉	80g
にんじん	10g
玉ねぎ	40g
もやし	40g
白菜キムチ	50g
たくあん	30g
ニラ	10g
ニンニク	少々
ごま油	少々
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
コチュジャン	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 野菜を適当な大きさに切る。にんにくはみじん切りにする
- ② 酒・砂糖・しょうゆ・コチュジャンを合わせておく
- ③ ごま油を熱し、豚肉とニンニクを炒める
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを炒める
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、キムチともやしを入れる
- ⑥ 全体に火が通ったら合わせ調味料を入れる
- ⑦ ニラ・たくあん・塩こしょうを入れ、さっと炒めて仕上げる
- ⑧ ご飯の上に⑦をのせたら完成!

