

給食だより 7月

竜王北小学校



暑い毎日（あつ まいにち）を元気に過ごすために、水分補給（すいぶん ぼきゅう）とバランスのよい食事（しょくじ）を心がけてください。夏野菜（なつ やさい）を食事（しょくじ）や間食（かんしょく）に取り入れて、夏（なつ）を元気に過ごしましょう。

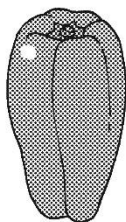
旬の野菜を食べよう！

夏（なつ）が旬（しゅん）の野菜（やさい）には、ピーマン（ピーマン）やトマト（トマト）、とうもろこし（とうもろこし）、ズッキーニ（ズッキーニ）のほか、きゅうり（きゅうり）、なす（なす）、かぼちゃ（かぼちゃ）、にがうり（にがうり）（ゴーヤ）（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜（やさい）は、ハウス栽培（はいすさいばい）などによって、1年中（いちねんじゅう）食べられますが、旬（しゅん）はたくさん収穫（しゅうかく）されて価格（かかく）も安く（やすく）おいしいので、夏野菜（なつ やさい）をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンC（ビタミンC）が豊富（ほうふ）です。種（たね）やわたに含（ふく）まれる青臭（あおくさ）さのもとになるピラジン（ピラジン）には、血（けつ）液（えき）をサラサラにする効果（こうか）があります。



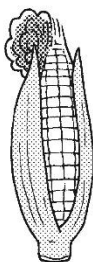
トマト

トマトは、抗酸化力（こうさんか りょく）の高いリコピン（リコピン）（リコペン）やビタミンC（ビタミンC）を含（ふく）んでいます。リコピン（リコピン）には、生活習慣病（せいかくかんびょう）を予防（よぼう）する効果（こうか）があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質（とうしつ）が豊富（ほうふ）な野菜（やさい）です。また、食物繊維（しょくもつせんい）をたくさん含（ふく）んでいるため、整腸作用（せいちょうさよう）にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似（に）ていますが、かぼちゃ（かぼちゃ）の仲間（なかま）です。カリウム（カリウム）が多く（おおく）、カロテン（カロテン）やビタミンC（ビタミンC）、ビタミンE（ビタミンE）も含（ふく）みます。



簡単給食レシピ 〈作りやすい分量〉



夏バテ防止に豚肉をお薦めします。豚肉には不足しやすいビタミン B1 が豊富に含まれています。鉄、カリウム、リンなどのミネラルも入っていて消化吸收もよいです。



☆豚丼☆

材料 豚小間切れ 300g レタスやキャベツ 5枚 玉葱 半分
A（砂糖大さじ1 酒大さじ2 しょうゆ大さじ3 みりん大さじ1）

- ① 玉葱スライス、レタスやキャベツは千切りにする。
 - ② フライパンに油（分量外）をひき、玉葱を炒めキツネ色になったらお肉を加える。
 - ③ 肉の色が変わったら、Aの調味料を加えてからめる。
 - ④ 器にご飯を盛り、レタスやキャベツをしいてお肉をのせて、たれもかけて出来上がり。
- ※マヨネーズをかけたり、彩りで貝割れをのせたり、きのこ類を具に+してもO。

☆豚しゃぶのゴマだれ掛け☆

材料 豚肉（しゃぶしゃぶ用）200g キャベツ 5枚 A（ポン酢しょうゆ大さじ3
砂糖小さじ1 ごま油小さじ1.5 すりごま大さじ2 酒大さじ1 千切り大葉5枚）

- ① 鍋にお湯を沸かしキャベツをゆでる。キャベツだけ取り出しお酒を入れる。
 - ② 弱火にして豚肉を広げて入れ、色が変わったらとりだす。
 - ③ 器にキャベツ、肉を盛りつけてAをかける。大葉を散らす。
- ※茹でたなすやきゅうりや、トマトなど敷いたりするとボリュームと栄養アップ。

☆なすと豚肉の生姜焼き風☆

材料 豚小間切れ 200g なす 2本 玉葱半分 A（塩こしょう少々 酒大さじ1
片栗粉大さじ1）・B（しょうゆ大さじ3 砂糖大さじ2 みりん大さじ1 おろし生姜小
さじ2）サラダ油大さじ1 ごま適量

- ① 玉葱は薄切り、なすは食べやすい大きさに切り格子状に切れ目を入れ水にさらす。
 - ② 豚肉にAを揉み込む。
 - ③ フライパンに油を入れ、玉葱がしんなりするまで炒め、豚肉を加える。
 - ④ なすを入れBを加えて、なすが柔らかく味がしみるまで炒め、ごまをかけて出来上がり。
- ※少し濃いめの味付けなので、丼にしたりお弁当にもあいます。いろいろなお野菜を加えてみてください。豆板醤と一緒に炒めてピリ辛バージョンにも出来ます。