



給食センター一掲示板



7月のテーマ「夏の暑さに負けない体をつくろう！」

7月を迎えて暑くなってきました。高温多湿なこの時期は、体の機能も低下し、疲れやすく、食欲も減退します。暑い時は体力の消耗も激しいので、しっかり食べることが大切です。

7月は、「夏の暑さに負けない体をつくろう！」をテーマに、食欲を増すメニューの工夫、暑い時期でも食べやすいメニューを工夫していきます。

★ササミのレモン漬け★

＜材料＞()の分量は4人分です。

ササミ……1本 (4本)

酒……………2g (大さじ1)	砂糖……………3g (大さじ1)
塩……………少々	しょうゆ…2g (大さじ1/2)
コショウ…少々	レモン汁…3g (大さじ1)
でんぷん…適宜	水……………5g (大さじ1と1/2)
揚げ油……適宜	

程よいレモンの酸味が食欲をそそります。お弁当にもお勧めです

A

＜作り方＞

1. ササミの筋を取り、酒、塩、コショウで下味を付ける
2. 1.にでんぷんを付けて、170～180度の油で揚げる
3. Aの調味料を混ぜ、一煮立ちさせておく
4. 揚げたササミを3とからめて出来上がりです

★給食センター紹介★

給食センターでは、安全・安心な手作り給食に努めています。今日は野菜を洗っているところを紹介します。



タケノコは、たけのこご飯や土佐煮などにしました。

アスパラガスは、サラダにしました。200kgものアスパラガスを使用しました。

★夏の健康づくりは食生活から…★



暑い時は、のどごしのよい「めん類」を食べることが多くなりますね。でも、「そうめん」や「冷や麦」などだけでは、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養が不足して夏バテを起こしてしまいます。

「めん類」を食べるときは、肉、魚、卵などの動物性食品や野菜たっぷりの「具」や「おかず」を一緒に食べましょう。

みんなが 楽しく食育

早寝 早起き 朝ご飯!



1日は24時間ですが、私たちの体内には約25時間の周期を持ったリズムが備わっています。この時間のズレをリセットするためには、朝の光を浴びることが大切です。そして、朝ご飯を食べることによって体内の臓器などの時計もリセットされて、脳の働きも活発になるといわれています。

また、朝ご飯の中でも、特にでんぷん質を多く含むご飯を中心とした食事を取ることによって、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、それによって脳が目覚め、集中力や学習能力が高まります。

早寝 早起き 朝ご飯で、元気な1日をスタートさせましょう!!

今回は、朝食にお勧め!納豆を使った料理を紹介します。

ワカメやネギをたっぷり入れた、食物繊維が多い1品です。



納豆の落とし焼き

【材 料】(4人分)

納豆……………3パック	
納豆のタレ…3パック分	
しょうゆ…小さじ1	小麦粉……………50g
乾燥ワカメ…4g	卵……………2個
万能ネギ…40g	サラダ油……適量
シウガ…少々	



【作り方】

- ①納豆はタレとしょうゆを加えて下味を付けておく。
 - ②ワカメは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
 - ③ネギは小口に切り、シウガはみじん切りにする。
 - ④①②③を合わせたものに、小麦粉をふるい入れ、全体が混ざったら卵を加え混ぜる。
 - ⑤フライパンに油を熱し、④をスプーンで落とし、両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- 次回は…食事と生活リズムについて紹介します。