

きゅうしょくたより

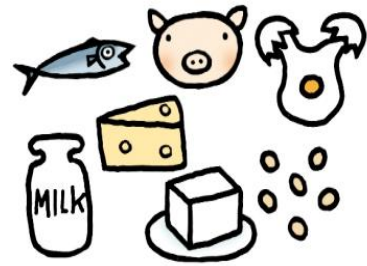
おうちのひとと
よみましょう♪

ほんかくてき あつ からだ ひ しょくよく ひ
本格的に暑くなり、体がだるい日や、食欲がない日もあるかもしれません。そんなときこそ、
えいよう よ しょくじ
栄養のバランスの良い食事をとることが大切です。そして、長い夏休みでは不規則な生活になり
やすくなってしまう。はやね はやお こころ にち しょく た たつ げんき の き
早寝・早起きを心がけ、1日3色しっかり食べて、夏を元気に乗り切
りましょう。

～夏の食事のポイント～

★たんぱく質（肉・魚・たまご・大豆製品）をとる

たんぱく質とは、筋肉など、体をつくるもと
になる栄養です。特に豚肉には、体のつかれを
とってくれる働きもあります。



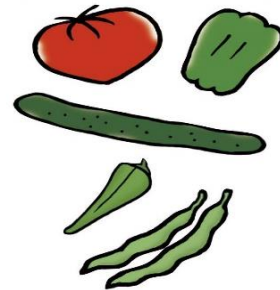
★香味野菜を使う

香味野菜（しそ・しょうが・みょうが等）を
りょうりにつかうことで、味のアクセントになります。
ほかにも、酢やレモン汁を使うことで味がさっぱり
りして、食欲がなくても食べやすくなります。



★夏野菜を取り入れる

夏野菜は水分が多く含まれ、夏に不足しがち
な栄養もたくさんふくまれているので、積極的
に食べましょう。今が旬の野菜は値段も手ごろ
でおすすめてです。



あつ なつ は、 ついつい 冷たいものを食べがちですが、冷たいジュースやアイスは、お腹
を冷やしてしまい、食べ物の消化が悪くなったり、お腹をこわす原因になったりします。
冷たいものの食べすぎには気を付けましょう。

★ 給食のレシピ紹介 ★

カレーライス

<材料（4人分）>

- ごはん 適量
- 豚肉 100g
- じゃがいも 大1個
- にんじん 半分
- たまねぎ 1個
- にんにく 1片
- りんごソース 小さじ2
- * ケチャップ 小さじ2
- * カレールウ 40g
- * 牛乳 40ml
- ウスターソース 大さじ1/2
- サラダ油 小さじ1
- 赤ワイン（酒） 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

<作り方>

- 鍋にサラダ油を入れて熱し、鍋が温まったら塩・こしょうで下味をつけた豚肉と、赤ワインを入れる。
- 豚肉の色が変わったら、野菜を入れて軽く炒め、野菜がつかるときの量の水を入れる。りんごソースを入れて鍋にフタをし、野菜に火が通るまで煮る。
- 野菜に火が通ったら、*の調味料を入れて、とろみがでるまで煮る。
- ウスターソースで味をととのえて、完成！

一口メモ

- 給食では、2種類のカレールウを組み合わせて作っています。
- りんごソースは入れなくてもいいですが、入れることでおいしさアップ！



タンドリーチキン

<材料（4人分）>

- とり肉 4切
- * ヨーグルト 40g
- * カレー粉 小さじ1/2
- * ガーリック 小さじ1/4
- * ターメリック 少々
- サラダ油 4g
- 塩・こしょう 少々

<作り方>

- とり肉に塩・こしょうで下味をつけておく。
- ビニール袋に*を入れてよく混ぜ、とり肉を入れて15分ほどおく。
- フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を焼いたら完成！