



季節は夏になり、暑い日がこれから続きます。

暑い日が続く時期に気をつけてほしいのが「夏バテ」です。夏バテとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりなど体の調子がおかしくなってしまうことです。しっかり水分をとり、3食きちんと食べて夏バテを防止しましょう。

なつやさい た 夏野菜を食べよう

夏野菜には水分が多く含まれており、食事に加えることで食べ物からも水分補給をすることができます。また、暑くなった体を冷やしてくれたり、暑い時期に摂取したい栄養もたくさん含まれています。

ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



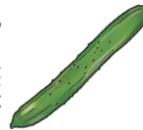
なす

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れて色落ちせずコクも増す。



きゅうり

若い実を食べる。水分がたっぷりで暑さでほった体をいやしてくれる。



トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



ゴーヤー

沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。



みょうが

食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。



かぼちゃ

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの3拍子がそろったスーパー野菜。



オクラ

ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。



つくってみよう！夏野菜そうめん



材料 (4人分)

- そうめん…4人分
- オクラ…4本
- トマト…1個
- みょうが…2個
- きゅうり…1本
- ごまドレッシング…大さじ3~4杯
- かつお節…4g程度(小袋2つ分)
- めんつゆ…人数分をラベルに表示されている通りに準備してください。
- ごま油…大さじ2杯

作り方

- ① オクラは茹でて、輪切りにする。
- ② トマトは角切り、みょうがは千切り、きゅうりは厚めのいちよう切りにする。
- ③ ①②をごまドレッシングで和える。
- ④ そうめんを茹でる。
- ⑤ お皿にそうめんを盛り、めんつゆをかけて、③を乗せる。
- ⑥ ごま油と、かつお節をふりかけて完成！

めんつゆやドレッシングは、メーカーによって味の濃さが違うので、味見しながら自分で調整しましょう。彩りも良く、ごま油の香りが食欲をそそるそうめんです。角切りにして茹でたかぼちゃや、しそを加えてもおいしくすよ。

HPには、献立表・給食だよりのほかに、給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

