

～2 学期スタート号～

二学期がスタートしました！

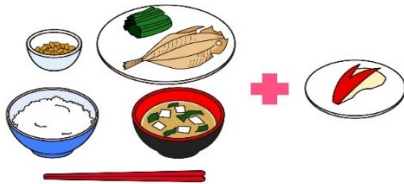
今年は酷暑が続いたために、体調を崩している人も多いです。

体調を良くするには、免疫力アップのための食と生活を正すことが重要です。今学期も、早寝・早起き、そして朝ご飯をしっかりと食べましょう！

9 月の給食・片付け目標

③…規則正しい食生活をしましょう。 ④…スプーン・フォーク・はしの返し方を上手にしましょう。

規則正しい生活＝「早寝・早起き・朝ごはん」です。朝ごはんの役割として…**朝ご飯は、脳を目覚めさせ、体を動かし、排便を促すスイッチの役割をしています。**まだまだ、10 月くらいまで蒸し暑い日が続く予報です。時間のない朝ですが、内容を充実させて**バランスよく、毎朝**を食べましょう！



バランスもわかるけれど、朝からこんなに作れない…お皿を片付けるのだって大変だし…



その気持ちは、わかります。前日の残っているおかずや常備菜を賢く使いましょう。

例えば、**和食**なら、夏ばて予防や便通を良くするためにも、サラサラと食べられる汁かけご飯が良いです。



アジの干物とゴマをすり、きゅうりの小口切りを塩でもみます。その他にしそ・みょうがの千切りを用意します。だし汁 200cc にみそ大さじ 1 を溶かしてその中に干物とゴマのすりおろし、野菜を加え、更に豆腐を 4 分の 1 丁くずし入れて氷を浮かべます。ごはんにかけて食べましょう。

※干物が無い時は、鯖やツナの水煮缶で応用できます。出し汁や豆腐が無い時は、みそ汁＋豆乳で代用できます。+漬物、サラダでボリュームと野菜をふやしましょう。

洋食なら、サンドイッチや厚切りパンのピタパン風はどうでしょう？



ひき肉を炒めたドライカレーや春雨の炒め物などの具は、厚切りパンを半分に切り、更に真ん中に切れ目を入れたピタパン風に。夕飯の残りでも美味しいです



茹で卵にマヨネーズとケチャップを混ぜたソースと野菜を折りたたんでさみ、切らないサンドイッチに。

豆乳でトマトジュースを割って、塩コショウとタバスコで簡単ガスパチョ風のスープや果物とヨーグルトをミキサーでスムージーをそえてはどうでしょう。

※昨日の夕飯のおかずだとしても、ガラッと見た目が変化して食べやすくなります。

朝は、野菜のおかずをしょうずに増やして栄養バランスよく食べたいですね。朝 1 杯の水や汁ものを増やすと、便通も良くなります。暑い日には汗がたくさん出るので、ミネラルや塩分を賢く補給しましょう。

8月31日は、野菜の日でした

9月は、まだ暑いです。野菜の栄養を知って免疫力を高めよう！

体の中から冷やす

なすは、水分が多いので体を冷やします。

紫色の色素のナスニンは、抗酸化作用があり、病気の予防もします。紫はアントシアニン系なので、眼精疲労にも良いそうです。



なすにん

肝臓の機能アップ↑

カレー粉の中のターメリックのクルクミンというポリフェノールは、肝臓機能を高め、抗菌作用・抗酸化作用があります。



赤色に栄養あり

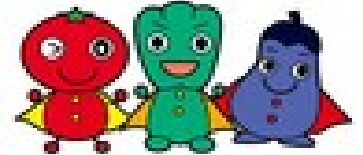
トマトの赤色の色素リコピンには、老化を防止し、病気の予防をします。「トマトが赤くなると、医者が青くなる」そうです。



とまひめ

例えば…

なす・トマトの入った夏野菜カレーは、体の中のさびになる活性酸素を抗酸化作用で無害なものに変化させます。特に、旬の野菜は、完熟になるほど色が濃くなります。ナスニンもリコピンも色に関わるポリフェノールです。皮をむかずに調理をすると良いです。



夏野菜のペロリンレシピ★

《ラトゥーユのチーズやき》 給食メニューです。

*材料(4人分)

- ・オリーブ油 小さじ2杯
- ・にんにく 大1/2かけ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・油 適量
- ・なす 2本
- ・ズッキーニ 1/3本
- ・ウインナー 3~4本
- ・にんじん 1/4本
- ・コーン 大さじ2
- ・完熟トマト 1個
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・ピザチーズ とろける2~3枚
- ・バジルの葉 3~4枚

*作り方

- ① にんにくは、みじん切りにする。なすや野菜は、角に切る。バジルはちぎる。
- ② なすとズッキーニは、水気をふきとり、素揚げする。
- ③ オリーブ油をにんにくを焦げないように炒め、人参・玉ねぎ・ウインナーを炒める。(ウインナー小口切り)
- ④ 湯むきした完熟トマトの角切り、コーン、③を加えて炒める。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え、バジルを入れる。
- ⑥ 耐熱皿に入れ、チーズのせ、トースターでチーズが溶けるまでやく。(バジルは⑤の時入れてもチーズの時に入れても、どちらでもよいです。)

にんにくとバジルとなすとトマトが入ると、塩コショウだけでイタリアンな味になります。チーズが入るとなお美味しいです。たくさん作って朝ごはんやパンにのせてトーストも美味しいですね。