

いただきます ごちそうさま



7月になり、日に日に夏らしくなってきましたね。夏になると、お店には多くの野菜が並んで、彩りもカラフルで、見ていてとても心が弾みます。夏野菜は、太陽の恵みを沢山受けて育っているため、水分やビタミン、ミネラルをたっぷりと含んでいます。そのため、体の調子を整えてくれたり、利尿作用や体の熱を下げたりする効果があります。暑いときは、冷たくて、のどごしの良いものばかりを食べたくなりますが、それでは栄養が偏ってしまいます。夏バてを防止するためにも、夏野菜を沢山食べて、楽しく元気な夏を過ごしましょう！



今月の食育情報

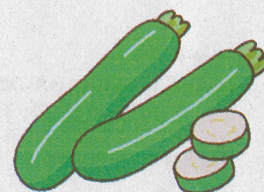
夏野菜で元気モリモリ

トマトやきゅうり・なすなどの夏野菜は、水分やビタミンが豊富で、体の調子を整え、熱中症予防にも役立ちます。夏野菜はカラフルでみずみずしく、食欲が落ちる時期にも取り入れやすい食材です。旬のパワーで元気いっぱいの夏にしましょう！



旬の食材 ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめ。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。



★おしらせ★

クッキングの様子を本校の学校noteに掲載します(7月末予定)。ぜひご覧ください！→



本日のレシピ紹介

野菜たっぷり塩焼うどん

■材料(2人分)■

★特製塩だれ★

水…50cc
塩…小さじ1弱
中華味の素…小さじ1~1.5
ニンニクすりおろし…1/2かけ
レモン汁…小さじ1~2
お好みで黒コショウ

★塩焼きうどん★

うどんの麺…2玉
季節の野菜…適量
(本日:ズッキーニ、ピーマン、キャベツ、人参、しめじ、とうもろこし)
豚肉か魚肉ソーセージ…50g
白ごま…適量
ごま油…適量



■作り方■

★特製塩だれ★

- 【1】にんにくをすりおろす。
- 【2】【1】と調味料を混ぜ合わせる。

★塩焼きうどん★

- 【1】麺を準備する。ゆで麺なら袋ごとレンジで温める。
乾麺なら表示のゆで時間で茹で、水でよく洗い、ごま油をふりかけておく。
 - 【2】野菜を切って水をよく切っておく。
 - 【3】フライパンにごま油を入れ、豚肉(魚肉ソーセージ)を炒める。
 - 【4】【3】に野菜を加え、しんなりしたら麺を加える。
 - 【5】【4】に塩だれを入れさらに炒める。
 - 【6】仕上げに白ごまをふりかける。
- ※今回は豚肉の代わりに魚肉ソーセージを入れています。
ベーコンでも美味しいです。
うどんは、中華麺にかえてもおいしい塩焼きそばになります。
好みで黒コショウをふりかけると風味がアップします。



本日の「まごわやさしい」… ご→ごま や→やさい し→しめじ さ→魚肉ソーセージ

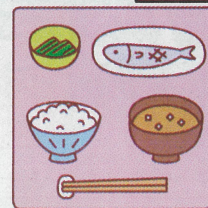
バランスのよい食事を

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をとるかによって栄養価も違いますので、主食、副菜、主菜、汁物の4つのおさを並べることを心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



副菜↓

↓主菜



主食↑

↑汁

今月の4つのおさら献立例(7月の献立)

みどりのおさら

副菜

夏野菜の甘辛あえ

●材料(子ども1人分)
じゃがいも…40g(1/3個)
ピーマン…10g(1/3個)
なす…20g(1/4個)
A しょう油…3g(小さじ1/2)
砂糖…3g(小さじ1/2)
揚げ油…適量



●作り方

- 1 じゃがいもは2cm角に切る。ピーマンとなすは縦6等分に切って、長さを半分に切る。なすは水に浸しあく抜きする。
- 2 鍋にAを入れて煮たて、たれを作っておく。
- 3 じゃがいも、ピーマン、水気を切ったなすを約180℃の油で素揚げにする。
- 4 油をよく切ってボウルに入れ、②を回しかけ、味が全体にからむように混ぜる。

エネルギー (子ども1人分)	92 kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	4.6g
カルシウム	7mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1.1g
塩分相当量	0.4g

あかのおさら

主菜

カジキマグロのチーズ焼き

●材料(子ども1人分)
カジキマグロ…40g
なす…40g(1/2個)
トマト…30g(1/5個)
玉ねぎ…30g(1/6個)
ピーマン…5g(1/6個)
パセリ…0.5g
マカロニ(乾燥)…10g
サラダ油…2g(小さじ1/2)
トマトケチャップ…10g(小さじ2)
ピザ用チーズ…15g



●作り方

- 1 カジキマグロは1.5cm角のサイコロ状に切る。
- 2 なすは厚さ1.5cmのいちょう切りにし、水に浸してあく抜きする。トマトは湯むきして粗みじん切りにする。玉ねぎ、ピーマン、パセリは粗みじん切りにする。マカロニはゆでる。
- 3 鍋を熱してサラダ油をひき、①と玉ねぎを炒め、火が通ったらなすとピーマンを入れてさらに炒め、トマトとトマトケチャップを加えて、半量くらいになるまで煮詰める。
- 4 ③にマカロニを入れて混ぜ、耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせる。②のパセリを散らし、200℃に予熱したオーブンで約5分、チーズが溶けるまで焼く。

エネルギー (子ども1人分)	198 kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	7.3g
カルシウム	125mg
鉄	0.7mg
食物繊維	2.3g
塩分相当量	0.7g

きいろのおさら

主食

ジャージャー麺

●材料(子ども1人分)
生中華麺…80g
しょうが…0.4g
玉ねぎ…30g(1/6個)
もやし…10g
にんじん…10g(1/20本)
きゅうり…10g(1/10本)
サラダ油…0.8g
豚ひき肉…30g
A しょう油…3g(小さじ1/2)
みそ(赤みそ)…6g(小さじ1)
砂糖…10g(大さじ1強)
水…5g(小さじ1)



●作り方

- 1 中華麺を沸騰した湯に入れてゆで、冷水に取り、ぬめりが取れるまで流水ですらし、ザルにあげる。
- 2 しょうがはみじん切りに、玉ねぎは粗みじん切りにする。もやしは洗って水からゆで、沸騰したらザルにあけておく。にんじんは長さ5cmのせん切りにしてゆでる。きゅうりは長さ5cmのせん切りにする。
- 3 鍋を熱して油をひき、しょうがを炒める。香りがたってきたら豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら②の玉ねぎを入れて油が回るまで炒め、Aと水を入れ、へらですくえるくらいまで煮詰める。
- 4 ①を深皿に盛り、③と②のもやし、にんじん、きゅうりを彩りよく盛りつける。

エネルギー
(子ども1人分) 333 kcal

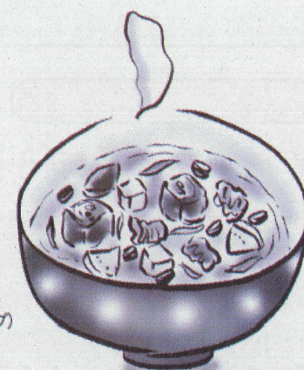
たんぱく質	13.9g
脂質	7.3g
カルシウム	41mg
鉄	1.2mg
食物繊維	2.9g
塩分相当量	2.0g

しろのおさら

汁

夏豚汁

●材料(子ども1人分)
豚肩ロース薄切り…20g
じゃがいも…30g(1/5個)
にんじん…10g(1/20本)
大根…20g
ごぼう…6g
葉ねぎ…2.5g
トマト…20g(1/8個)
サラダ油…0.8g(小さじ1/5)
だし汁(煮干し)…130g(2/3カップ)
みそ…5.5g(小さじ1弱)



●作り方

- 1 豚肉は幅1cmに切る。
- 2 じゃがいもは1cmの角切りに、にんじん、大根は厚さ5mmのいちょう切りに、ごぼうはささがきに、葉ねぎは小口切りにする。トマトは湯むきして2cm角に切る。
- 3 鍋を熱して油をひき、豚肉とごぼうを炒め、肉の色が変わったらじゃがいも、にんじん、大根とだし汁を入れ煮込む。
- 4 ③の材料に火が通ったら、みそと②のトマトを入れてひと煮立ちさせ、葉ねぎを入れて火を止める。

エネルギー
(子ども1人分) 110 kcal

たんぱく質	5.1g
脂質	5g
カルシウム	26mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1.9g
塩分相当量	0.8g