



給食だより

令和5年8月



いつの間にかセミの声も聞こえ始め、今年もとうとう暑い夏がやってきましたね！
先月は夏バテ対策のお話をしましたが、夏を乗り越えるためにはもう一つ心がけておくと良いことがあります。それは「食事やおやつで夏野菜をいただく」ということです。
今回は、おススメの夏野菜と効能をお伝えしていきます♪



夏野菜には、【体の熱を冷やす役割】と【ビタミン、ミネラルが豊富】など、その時期に体が必要としている栄養素がたっぷり含まれています♪おすすめの夏野菜はこちら！



トマト



リコピンとカリウムが豊富に含まれており
暑さでほてった体を冷やして
夏の紫外線から肌を守ってくれる働きも♪



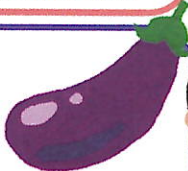
きゅうり



水分がたっぷり！
体力の回復に効果があり
ビタミンCやミネラルの補給ができる！



ナス



葉酸が多く含まれているので
貧血を防ぎ、夏バテ予防におすすめ♪



とうもろこし



おやつにぴったり♪
とうもろこしの糖は消化吸収が早く
エネルギーチャージに最適！



夏野菜を使った疲労回復料理！



鶏肉の南蛮漬け



【分量：大人2人 / 3歳以上児1人分】

	鶏もも肉	350g
A	生姜チューブ	小さじ 1/3(1.5g)
	酒	大さじ 1/2(7g)
	しょうゆ	小さじ 1/2 強(3.5g)
	小麦粉	大さじ 4(35g)
	油	大さじ 1/2 強(7g)
	きゅうり	1/2 本(60g)
	ミニトマト	6 個(60g)
B	砂糖	大さじ 1(9g)
	しょうゆ	大さじ 1/2(9g)
	酢	大さじ 2/3(11g)
	かつお・昆布だし汁	50cc

- ① 鶏肉を一口大に切り A を混ぜて冷蔵庫で 15 分漬けておく
- ② ミニトマトは 4 等分、きゅうりは薄い半月切りにする
- ③ B の調味料を耐熱容器に入れ
ラップをしてレンジで 30 秒加熱し冷ましておく
- ④ ①に小麦粉をまぶし、オーブンシートに油を塗って鶏肉を並べ
トースターで 20 分焼く（オーブンの場合は 200℃で 20 分）
- ⑤ きゅうりを耐熱容器に入れラップをして 1 分加熱し
冷めたら水分を絞る
- ⑥ ボウルに③の調味料・きゅうり・トマトを入れ和える
- ⑦ 焼けた鶏肉をお皿に盛り、⑥の甘酢たれをかけたら完成！