

令和2年7月



食育フードシステム

給食だより

太陽がサンサンと照りつけ、だんだん暑さが厳しくなってきました。”夏バテになると、元気がなくなったり、食欲がなくなったりします。夏バテにならないように、好き嫌いせずに、なんでもモリモリ食べましょう!

また、水分もこまめに取って、しっかり水分補給しましょう。

～7月7日は七夕の日～

7月7日は、七夕の日です。

七夕の日には、昔からそうめんを食べる週間があります。

なぜ、そうめん??

- ①無病息災を願う縁起の良い食材とされるため。
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから。
- ③そうめんを天の川に見立てたことから。

七夕の日には、お子さんと星空をゆっくり眺めながら、そうめんを一緒に食べてみるのもいいですね。



【7月の食材予定産地】

- 《野菜》ピーマン(宮崎・茨城) キャベツ(千葉)
- 《野菜》さつまいも(茨城) 長ネギ(宮城) ブロッコリー(香川)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

暑い夏を元気に乗り切るためには、しっかり食事を摂ることが大切ですが、暑さで食欲が落ちたり、火を使った料理が億劫になりがちです。

そこで今回は、火を使わずに手軽に作れる、さっぱりとした夏野菜レシピをご紹介します!

鶏ささみときゅうりの甘酢和え

【材料(4人分)】

・鶏ささみ	140g(2本)	★ごま酢だれ	
・きゅうり	160g(2本)	・白すりごま	27g(大さじ3)
		・しょうゆ	6g(小さじ1)
★酒蒸し用		・砂糖	9g(大さじ1)
・酒	30g(大さじ2)	・酢	30g(大さじ2)
・食塩	少々	・食塩	小さじ1/5

【作り方】

- ① 鶏ささみに酒と塩を振り、ラップをかけて電子レンジで酒蒸しにする(600wで約2分、裏返しにして約1分電子レンジにかける)。粗熱が取れるまで、そのまましておく。蒸し汁はとっておく。
- ② ごま酢だれの材料を混ぜ合わせておく。きゅうりは千切りにする。
- ③ ①の粗熱が取れたら、筋を取り除く。手で2～3cmほどに裂いて、①で出た蒸し汁につけておく。
- ④ きゅうりと③を混ぜ合わせ、ごま酢だれで和える。



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiiku@sfs-tohoku.com

