

令和3年8.9月号

食育フードシステム

給食だより



夏本番になり、暑い日が続いています。日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節は夏バテや熱中症にも気をつけなければなりません。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら熱中症やコロナに負けない体をつくって欲しいと思います。

8月・9月の旬



これからどんどん食べ物がおいしい季節になります。旬の食材をうまくメニューに取り入れてみましょう！

- ・かぼちゃ・さといも・なす・つるむらさき・しそ・みょうが・かぼす
- ・すだち・いわし・こんぶ・ぶどう・なし

カレー切干大根

材料(4人分)

切干大根・・・40g にんじん・・・1/2本 油揚げ・・・1枚 さつま揚げ・・・40g
 A 出し汁・・・400cc A 醤油・・・大さじ1と1/2 A 砂糖・・・大さじ1 A カレー粉・・・小さじ1/3

- ① 切干大根は洗って水に浸して戻す。戻ったら水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんじんは千切りし、油揚げはお湯をかけて油抜きをし細切りにする。さつま揚げも細切りにする。
- ③ 鍋にAと切干大根、千切りしたにんじん、油揚げ、さつま揚げを入れ、落し蓋をして汁気がほとんどなくなるまで煮る。

6月のメニューでも登場しました！ほんのりカレー風味で食欲をそそります。いつもとちょっと違った切干大根はいかがですか？



【8月・9月の食材予定産地】

- 《野菜》 ブロッコリー(北海道) きゅうり(宮城) 長ネギ(宮城) キャベツ(千葉・宮城)
 ピーマン(茨城) さつまいも(千葉・茨城) 大根(青森・宮城) えのき・しめじ(新潟)
- 《果物》 りんご(岩手) オレンジ(アメリカ・オーストラリア) パイン(フィリピン) もも缶(ギリシャ)
- 《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》 のびる米(宮城県)

夏バテ予防！

暑い日が続くと、冷たい飲み物やあっさりした麺類など、ついつい食事を簡単にすませてしまいがちです。バランスのとれた食事を通して夏バテ予防をしましょう。



丈夫な身体をつくる
栄養素



たんぱく質

筋肉の疲労を回復させる効果、体力の温存効果、そして身体の持久力を向上させる働きや、精神的疲労・イライラを鎮める働きがあります。

肉・魚・卵・大豆・牛乳など



ビタミンB群

ビタミンB1やビタミンB2は、麺類などの穀物に多く含まれる炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。

豚肉・うなぎ・納豆、豆腐などの大豆製品・枝豆・卵など



ミネラル

夏の体のだるさは、汗で失われるカリウム不足も原因のひとつ。「果物」は生のままで食べられるので、カリウムを無駄なく摂ることができ、水分も含まれているのでおすすめです。また、ご飯を食べる前に味噌汁を飲むことで手軽にミネラルを摂取できます。

海藻・野菜・果物など



クエン酸

疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果があります。また、体内のエネルギー効果をよくする効果もあり、夏バテによる疲労感によく効きます。

レモンなどの柑橘類・梅干し・酢・しそなど



社内のInstagramの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

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

TEL022-391-8666(代) FAX022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

