



令和4年7月号 食育フードシステム東北 給食だより



この時期は暑さで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、「夏バテ」を起こすこともしばしば・・・
「夏バテ」を防ぐために、1日3食、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう！

夏野菜を使用したおすすめレシピ

夏野菜の揚げ浸し

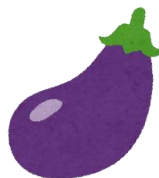


《材料2人前》 ☆が夏野菜です
☆オクラ 6本 ☆ナス 1本 ☆すりおろし生姜 少々
☆かぼちゃ 100g ☆赤ピーマン 1個 ・玉ねぎ 1/2個（お好みで☆ししとう）
・めんつゆ(3倍濃縮) 10ml ・水 30ml ・かつおぶし 適量
《作り方》
1.野菜をそれぞれ好きな大きさに切り、170～180℃の揚げ油で素揚げする。
（火の通りにくいかぼちゃは2～3分、その他は1分ほどが目安です）
2.めんつゆを容器に用意し、野菜が熱いうちに漬け込む。
3.食べる直前にかつおぶしを振って完成♪

温かいまま食べても、冷蔵庫で2～4時間冷やして味をなじませても美味しいです。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは熱のこもった身体を中からクールダウンしてくれます

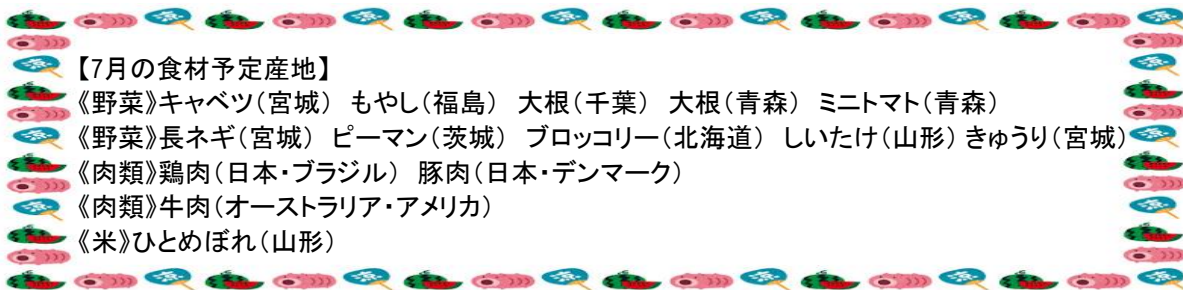
夏野菜	選び方
オクラ	色が濃く、ヘタが変色していないもの。大きいものより小さいものがおすすめです。
きゅうり	トゲがピンととがっているもので太さがなるべく均一のものを選びましょう。
ゴーヤ	イボがすき間なく詰まっているもの。苦味が苦手な人は、薄い緑色を選ぶと良いでしょう。
にんにく	皮がしっかりと乾燥していて、1片ずつが均等にふくらんでいるものがおすすめです。
ナス	皮が濃い紫色でふっくらし、ヘタの切り口がみずみずしくトゲがピンととがっているものが◎



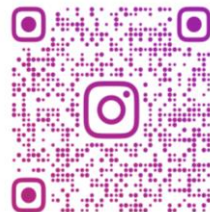
7月11日マーボーナス登場！

ナスに含まれる食物繊維の大部分のナスニンには皮に含まれています。皮の食感が苦手だという人も、マーボーナスのように煮込んだらグツと食べやすくなります。

ナスニン・・・抗酸化作用のあるポリフェノールの一種。



食育フードシステム東北株式会社



カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!

〒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 shokuiku@sfs-tohoku.com

暑い夏には
こまめな水分補給を！

①のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じたときにはすでに体の水分が不足しています。

②こまめに飲む

1度に飲む量はコップ一杯が目安です。一度にたくさん摂ると胃に負担がかかってしまいます。

③ペットボトルに注意！

飲み残したものやペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、時間をあけずに捨てるようにしましょう。

残食情報

5月に食べ残しが多かったものは、ピーマン肉詰めフライでした。大人でも苦手な人が多い野菜の1つだと思います。ピーマンの苦味は、繊維に沿って縦に切ることで緩和されたり、種がついている白い部分に苦味成分が多く含まれているので、そこをしっかりと取り除いてあげることが克服の第一歩だと思います。ちょっとした手間で、お子様もピーマンが食べやすくなるはずですよ！

