



# 給食だより

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。  
 この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。また、食欲が低下すると体力の低下につながります。  
 しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう。



## 食事で夏バテ対策

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」は、この時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。

また、にんにくやたまねぎ、にら、ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのが効果的です。



### 7月の旬の食材

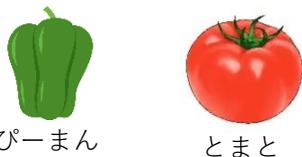
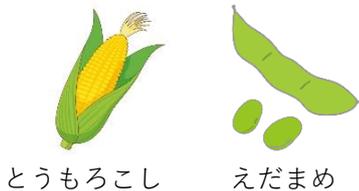
#### 魚

- ・鰻(うなぎ)
- ・穴子(あなご)
- ・梶木鱈(かじきまぐろ)



#### 野菜

- ・とうもろこし
- ・枝豆
- ・ピーマン
- ・トマト



#### 果物

- ・パイナップル
- ・あんず
- ・すもも



### 夏バテ対策レシピ

#### 豚肉のみそ焼き 大人2~3人分

##### ◎材料

- ・豚もも肉…200g
- ・たまねぎ…80g
- ・ねぎ…20g
- ・にんじん…50g
- ・しょうが…3g
- ・塩こしょう…少々
- ・みそ…大さじ1(18g)
- ・油…大さじ1(12g)
- ・しょうゆ…小さじ2(12g)
- ・酒…小さじ1(5g)
- ・砂糖…大さじ1(9g)

##### ◎作り方

- ①肉を食べやすい大きさに切る。
- ②みじん切りにしたねぎ、すりおろしたしょうが、みそ、しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ①を漬け込む。
- ③たまねぎを薄切り、にんじんを短冊切りにする。
- ④熱したフライパンに油をひき、③を炒める。
- ⑤④に軽く塩こしょうを振り、②を入れて炒める。
- ⑥盛り付けて完成。

##### ◎ポイント

豚肉とたまねぎの組み合わせでビタミンB1の吸収アップ!みその香りで食欲増進!!