



# 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、おすすめの夏野菜と効果をお伝えしていきます♪



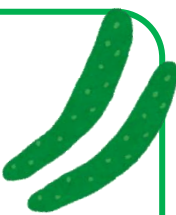
## おすすめの夏野菜

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	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
A	生姜チューブ	小さじ 1/3(1.5g)	② ミニトマトは 4 等分、きゅうりは薄い半月切りにする
	酒	大さじ 1/2(7g)	③ B の調味料を耐熱容器に入れ
	しょうゆ	小さじ 1/2 強(3.5g)	ラップをしてレンジで 30 秒加熱し冷ましておく
	小麦粉	大さじ 4(35g)	④ ①に小麦粉をまぶし、オープ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（オープンの場合は 200℃で 20 分）
	油	大さじ 1/2 強(7g)	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
	きゅうり	1/2 本(60g)	⑥ ポウルに③の調味料・きゅうり・トマトを入れ和える
	ミニトマト	6 個(60g)	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！
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	