

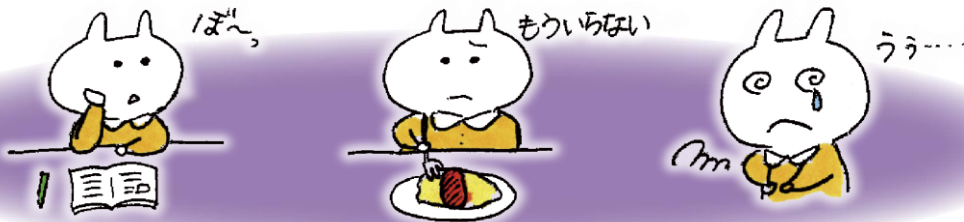
がつごう きゅうしょく 7月号 給食だより

平成 30 年 6 月 26 日発行
大阪府立西淀川支援学校

湿度の^{しつど}高い、暑い^{あつ}日が続^{つづ}いています。「疲れ^{つか}がとれない」「食欲^{しょくよく}がわかない」など、夏^{なつ}ばて気味^{きみ}の人は^{ひと}いませんか？ 夏^{なつ}ばて対策^{たいさく}には規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}と、栄養^{えいよう}バランスのとれた食事^{しょくじ}をすることが基本^{きほん}となります。早寝^{はやね}・早起^{はやあ}きをして、しっかり朝ごはん^{あさ}を食べ^たべ、これからますます暑^{あつ}くなる夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごしましょう。

夏^{なつ}ばて^よ予防^{ぼう}には、栄養^{えいよう}と休養^{きゅうよう}が大切^{たいせつ}!!

★こんな^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}があったら、夏^{なつ}ばて^びかも…



★夏^{なつ}ばて^びを^{るせ}防ぐ、治^{なご}すためには…



なつ や さい あつ なつ の き 夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!!

夏になると、なす、きゅうり、トマト、さやいんげん、とうがん、オクラ、ゴーヤーなどの夏野菜がお店にたくさん出回ります。夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」ができます。カレーに入れて「夏野菜カレー」にしてもいいですね。

また「大葉（しその葉）」や「みょうが」など夏が旬の香味野菜は、さわやかな香りとアクセントの効いた味で食欲を増してくれます。旬の夏野菜を上手にを使って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



作ってみませんか

なつ や さい

夏野菜のカレーライス

やく にんぶん
〈約6~8人分〉

ぎゅうにく 牛肉	200g	ひとくちだい き 一口大に切る
たまねぎ	2こ	かた き くし形に切る
かぼちゃ	1/4こ	ひとくちだい き 一口大に切る
なす	2本	らんぎ き 乱切りに切る
ピーマン	2こ	かた き くし形に切る
トマト缶	60g	
セロリ	30g	みじん切り
にんにく	適量	(パウダーでもよい)

- ① なすは水にさらしあくをぬく。牛肉に酒をふる。
- ② サラダ油を熱しセロリ・にんにくを香りよく炒め、牛肉を加える。たまねぎ・なす・ピーマン・かぼちゃの順に加えて炒める。トマト、水を加えて煮る。
- ③ 煮あがれば、調味料を加えて煮込む。

★かぼちゃ・なす・ピーマンを素揚げして盛り合わせると彩りがよくなります。

酒・・・小さじ1 サラダ油・・・小さじ1 水・・・600~700ml しお・・・2g
こしょう・・・少々 カレールー・・・100g

なつに美味しいやさしいクイズ

- Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいこの野菜はなあに？
- Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから~いのもあるこの野菜はなあに？
- Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？
- Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？
- Q5 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

あつ ま
暑さに負けない
元気な体のために
おいしい野菜や魚を食べよう

やさしいクイズのこたえ

- Q1: なす
Q2: ししとう
Q3: トマト
Q4: かぼちゃ
Q5: とうもろこし



日本にきた頃は、食べるためではなく、見るためのものだったようです。