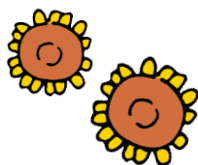


給食だより

平成29年度 7月号

西能美学校給食共同調理場

旬をむかえる夏野菜には、汗をかくと体から出ていってしまう水分やミネラル、体の調子を整えてくれるビタミンがたくさん含まれています。夏野菜をしっかり食べて、夏バテにならないからだをつくりましょう！



トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

なつやさしさをたべよう！



ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

えだまめ

花は？

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

ひとくちだよりから

6/1 ぶたとひじきのあじょうさいこうで、とてもおいしい味つけでした(中町小6年)

6/8 歯みがきだけが大切だと思っていたのですが、だ液をだすことも大切なんだなと思いました。(大古小6年)

6/13 「ふるさとの味」を大切にしていきたいです！！(三高中3年)

6/13 とてもおいしかったです。江田島の食材に感謝(能美中2年1組)

6/16 江田島のあじのマーメイド焼きなどはとてもおいしかったです(三高小4年)

6/21 650このたまごを使ってびっくりして、とてもおいしかったです(鹿川小4年)

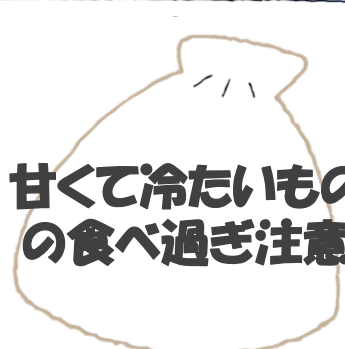
6月13日は「おいしい江田島の日」でした！

夏バテに負けない体をつくら

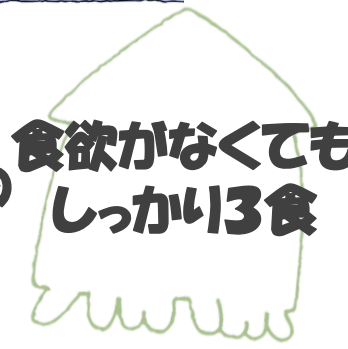
夏バテ予防 3ヶ条



こまめに水分補給



甘くて冷たいものの食べ過ぎ注意



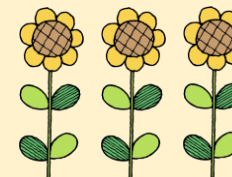
食欲がなくてもしっかり3食

梅雨が明け、厚さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためにも、バランスの良い食事と栄養をしっかりととり、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。元気に夏休みを迎えるためにも、夏バテを防ぎましょう！

夏野菜レシピ

夏野菜のカレーピラフ

＜材料 / 4人前＞		油	少々	カレー粉
白米	2.5合(375g)	ピーマン	120g(3個程度)	
水	550ml	なす	150g(2本程度)	
[材料A]		[調味料B]		
コンソメ	12g	塩	3g(ひとつまみ)	
たまねぎ	200g(中1個)	こしょう	少々	
ツナ	140g	カレー粉	8g(大さじ1弱)	
コーン	160g			



＜作り方＞

- ①たまねぎを粗みじん切り、ピーマン・なすを1cm角に切る。
- ②白米を洗い、炊飯釜に米・水・[材料A]を加えませ、全体を平らにならし炊飯する。
- ③フライパンに油をしき、ピーマンとなすを加え、[調味料B]で味付けをし、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④ごはんが炊けたら、カレー粉・③の野菜の順で混ぜ込めば完成。