



# ごちそうさま



## 夏の食事のポイント



### ポイント① ビタミンB群を含む食材を食べましょう!

夏はエネルギー消費が増えるので、代謝と疲労回復に必要なビタミンB群を補給しましょう。



うなぎ、レバー、玄米、ごま、アボカドなどにも多く含まれています!

豚肉の赤身にはビタミンB1が多く含まれ、たまねぎ、にんにく、にら、ねぎに含まれるアリシンの働きで一緒に摂ると吸収率が高まりますよ。



### ポイント② いつもとちょっと違った風味をプラス!

暑さで食欲がない時は、梅肉やレモンでさっぱりさせたり、カレー粉で味付けするなどの工夫をして、食欲を取り戻しましょう! 食欲が出てくれば、夏を乗り切る体力は自然に回復してきます。

### ポイント③ たんぱく質をとろう!

暑くて食欲が低下すると、ごはんやめん類などの主食だけの食事になりがちです。肉や魚、豆類、卵、乳製品などのたんぱく質を意識しましょう。



## たなはたびらふ セタピラフ

【米1合あたりの分量】

材料	使用量
米	1合
油	小さじ2
鶏肉	60グラム
たまねぎ	60グラム
にんじん	45グラム
オクラ	20グラム
コーン	25グラム
鶏がらスープ	小さじ1/2
塩	少量



5日の給食に登場するよ!

作り方



オクラの切り口はお星さまみたいだね!

- ① ご飯は、鶏がらスープ1/2量、塩ひとつまみをいれて普通に炊く。
- ② オクラを茹でて輪切りにしておく。
- ③ たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ④ 鶏肉は細かく切って油で炒め、③も加えて炒め、さらにコーンを加える。
- ⑤ ①のご飯を入れて炒め、残りの鶏がらスープと塩で調味する。
- ⑥ オクラをちらしてトッピングする。

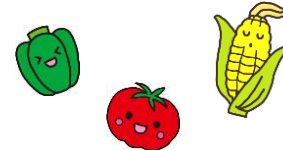
## 《五感で『食』を楽しもう!》



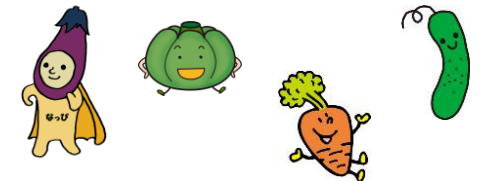
### ① 視覚(見る)

料理を味わう際、約8割が視覚からの情報に頼っておいしさを感じていると言われています。食べる前からおいしそうだと感じることで、食事を楽しみながら食べることができます。

調理前に食材を見せたり、料理の彩りや盛り付けを工夫することで子どもの食への興味や関心が深まるでしょう。



### 夏野菜を食べよう!



カラフルな夏野菜は料理に使うと見栄えがよく食欲を刺激します。ビタミンがたっぷり含まれ、体の余分な熱をとる効果もあるので、旬の野菜をしっかり食べたいですね。

夏野菜カレーにとろもろこしを添えたり、ちぎったレタスにきゅうりやトマトをトッピングしてサラダを作ったり、お子さまと一緒に食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## たわら 田原みそ入荷



### たわら 田原みそって...?

100%田原産の大豆を使用しています。5月末ごろに種をまき、6月に植え付けられ、11月ごろに収穫、乾燥→選別→出荷を経て、1月中頃よりようやくみそ作りが始まります。

材料として大豆の他に塩と地場産の米こうじが使われ、四條畷市の食材にこだわって作られたみそです。安心安全で体に良いものを提供したいという思いをこめて、給食に使用しています。

