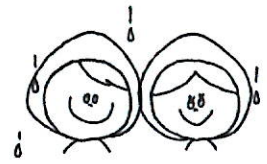


6月 給食だより



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事でも体力を維持しましょう。

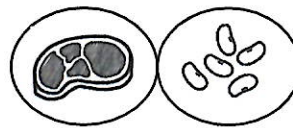
😊🌧️😊🌧️😊🌧️ 梅雨の不調対策を万全に！ 🌧️😊🌧️😊🌧️😊

梅雨の時期は、どんよりとした天気が続くため湿気が多くなり、汗がうまく出ずに余分な水分や熱が体にこもってしまい、疲れやだるさ、むくみなどさまざまな不調が起こりやすくなります。そこで、不調に合わせたおすすめ食材をご紹介します。

疲れや無気力

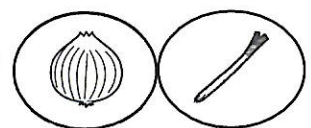
疲労回復の効果があるビタミン B1 と、
ビタミン B1 の吸収を高める硫化アリル
を組み合わせると効果的です。

ビタミン B1



豚肉、大豆など

硫化アリル



玉ねぎ、ねぎなど

むくみやだるさ

体内の水分を調節する役割があるカリウムを摂取することで、
ため込んだ水分や老廃物を排出でき、むくみやだるさの解消に
なります。



野菜類



豆類など

ご当地献立メニュー

「練馬スパゲティ」



練馬スパゲティは、東京都練馬区のオリジナル献立です。
大根おろしに醤油ベースの味付けをして、子どもたちが
好きなツナを使用しているので、簡単で野菜もたくさん
とれる練馬区の給食の人気メニューだそうです。

名産である「練馬大根」を、子どもたちに食べやすい形で
伝承したいという想いから、地元の方々が練馬大根の収穫祭
を開催して、そこで収穫した大根を練馬区の給食に提供
されています。

練馬スパゲティのように、各地域ならではの郷土料理を、
美味しく学べるようにご紹介していきたいと思えます。
もしご興味があれば、おうちでもいかがでしょうか。

給食紹介〈ねぎま〉

(材料)

鶏もも肉	1枚
★ 片栗粉	大さじ 1.5
酒、しょうゆ	小さじ 1
白ネギ	1本

～タレ～

しょうゆ、みりん	各大さじ 2
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 2

(作り方)

- ①白ネギを3cmに切り、フライパンで焼き色を付け、取り出す。
- ②もも肉に★で下味をつけて、サラダ油でこんがり焼きとりだす。
- ③タレを沸騰させて①と②を入れて、味を整える。

