

☆夏を元気で過ごす食生活 3つのポイント

< 食欲をそそる工夫 >

○酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁や酢を利用します。(揚げ物や焼き魚にレモン汁、おひたしや、ごま酢和えなど)

○冷たくして

スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

○香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます。(しょうが、みょうが、しそなど)

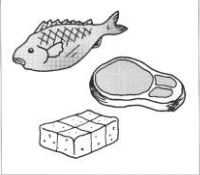


< 魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる >

夏パテしないためには、良質たんぱく質をしっかり補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。

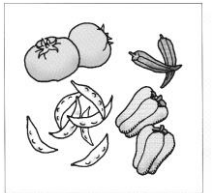
なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



< 夏野菜を毎食たっぷり >

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。(なす、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、おくら、ゴーヤー、枝豆など)



今月の給食には、ゴーヤーチャンプルー、なすとかぼちゃの入った夏野菜カレー、マーボーハチマ、パパイヤリチー、オクラとトマトのサラダ、オクラ納豆、ゴーヤー梅肉あえ、冬瓜のみそ汁、ハチマのみそ汁など夏野菜がたっぷりです。



味みその素

この季節は、寝ている間にも汗をかき、水分や塩分が失われます。そこで朝のみそ汁で水分と塩分を補給し、熱中症予防をしましょう。作り置きのみみその素を、椀に入れて湯を注ぐだけでみそ汁が完成。だしいらすずで、忙しい朝に必要な量だけ用意でき、鍋を洗う手間も省けます。

【味みその素】約 10 食分

みそ……………150g
削り節……………5g
乾燥カツトわかめ…5g

食べる時にプラスする具材

- ・冷凍野菜(オクラ、こまつな、ほうれんそう、とうもろこしなど)
- ・すりごま
- ・とろろ昆布
- ・麩
- ・汁物用の乾燥野菜ミックス

作り方

保存容器に材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。冷凍で1か月ほど保存できます。冷凍してもみそは硬くなりません。保存容器、スプーンは清潔なものを用意しましょう。1食ずつラップに包んで保存してもいいでしょう。

