

明日から夏休みが始まります。夏の生活は、暑さから生活リズムが崩れやすくなります。また、偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活も疲労感をためる原因になります。今の時期から自分の食生活に気をつけ、体調を整えておきましょう。まずはしっかり朝・昼・夕の3食を食べて、元気に夏休みを過ごしましょう。

## 夏バテ対策におすすめの食べ物



### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミン B1 の吸収を高めてくれます。

ねぎ、にら、  
たまねぎ、にんにく



### すっぱい食べ物

酸味成分「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

かんきつ類  
梅干し、酢



### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

やまいも、オクラ



### 夏が旬の食べ物・果物

この季節にピッタリのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



# 8月31日は「やさしいの日」です ～じゃりんこ夏野菜カレーつくります～

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など積極的に取りたい栄養素が多く含まれています。

学校給食では、「やさしいの日」にあわせて「じゃりんこ夏野菜カレー」を作ります。

### じゃりんことは？

「砂川の子」という意味

### 野菜はなにが入る？

じゃがいも、人参、玉ねぎ、  
完熟トマト、ズッキーニ、なす、  
カラーピーマン、いんげん豆

すべて砂川と奈井江産です！



じゃりんこ給食  
お楽しみに！

### どこから買うの？

JA 新砂川「もぎたて市」  
砂川市と奈井江町の農家さんの  
女性部が作られています。

### 夏野菜のいいところは？

旬の野菜は栄養価が高く、おいしいです。特に、夏野菜には水分が多く含まれていることから、体温調節にも役立ちます。

# 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましよう。

## 料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましよう。

エプロンや三角巾を身につけましよう。

爪は短く切り、手をきれいに洗いましよう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

## ～ほうれん草蒸しパン～



### 【材料】(4個分)

- ほうれん草…60g (2株)
- 小麦粉…60g (1/2カップ)
- ホットケーキミックス…60g (1/2カップ)
- ベーキングパウダー…4g (小さじ1)
- 卵…60g (1個)
- 牛乳…60g
- バター…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- アルミカップ…4枚

※( )は目安です



### 【作り方】

- ほうれん草はゆでて水気をきり、牛乳とあわせてミキサーにかける(ゆでたほうれん草を冷凍して、凍らせた状態ですりおろすとミキサーを使わなくても作ることができます)。
- ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・ホットケーキミックスを入れ空気を含ませるようによく混ぜる。
- ②の中に①と溶き卵・溶かしバター・砂糖を入れ混ぜる。
- 4つのアルミカップに分けて入れ、強火で15～20分ほど蒸してできあがり。

## ～給食レシピ～

お肉でいろいろな味を味わってみましよう!

すべての調味料を合わせ、肉によく揉み込んで焼きます。 ※すべて一人分

### 鶏肉のピリ辛焼き

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 鶏肉…40g       | ごま油…0.6g  |
| おろし生姜…0.3g   | しょうゆ…3g   |
| おろしにんにく…0.3g | 白いりごま…1g  |
| 砂糖…0.5g      | 唐辛子…0.01g |
| 酒…1g         |           |

### はちみつ鶏

- |              |  |
|--------------|--|
| 鶏肉…40g       |  |
| みそ…4g        |  |
| はちみつ…3g      |  |
| おろし生姜…0.2g   |  |
| おろしにんにく…0.1g |  |

### 鶏肉のマーマレード焼き

- |             |  |
|-------------|--|
| 鶏肉…40g      |  |
| 食塩…0.2g     |  |
| こしょう…0.1g   |  |
| マーマレード…7.5g |  |
| しょうゆ…2.7g   |  |