

# 給食だより

毎日、暑い日が続いていますね。暑さや糖分のとりすぎで食欲がなくなると、熱中症や夏バテが心配になります。色鮮やかな旬の夏野菜を取り入れて、食事や水分補給を工夫し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 色鮮やかな夏野菜を食べよう

水分やビタミンがたっぷり含まれているカラフルな野菜。たくさん味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

### ★赤色の夏野菜★

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



### ★緑色の夏野菜★

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



### ★紫色の夏野菜★

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



皮むきをしました♪



## レシピ紹介

### 納豆みそ

材料(4人分)  
ひきわり納豆 1P  
豚ミンチ 60g  
サラダ油 少々

① 料理酒 小さじ1  
みそ 大さじ1と1/2  
② 砂糖 大さじ1  
ニラ 適量  
カツオパック 1パック



#### 《作り方》

豚ミンチをサラダ油で炒め、火が通ったら①を入れて混ぜる。

簡単なのに、かなり御飯が進みます♪  
ぜひ、お試しください(^^)

### タンドリーチキン

材料(4人分)  
鶏肉 400g  
カレー粉 1g  
食塩 少々  
プレーンヨーグルト 65g  
ケチャップ 30g  
にんにく 少々  
生姜 少々



#### 《作り方》

- ① 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉に下味をつける。
- ③ オープン 180℃15分程焼く。

※フライパンに油を入れ、焼いても良いです。  
◎ヨーグルトが無い場合、加えなくても美味しくできます。