

## ☆夏を元気で過ごす食生活3つのポイント

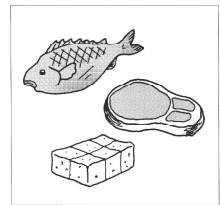
### < 食欲をそそる工夫 >

- 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)



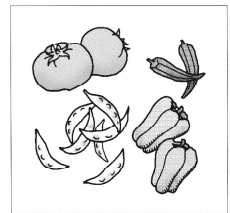
### < 魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる >

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をしっかりと補うことです。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し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、マーボーへちま、パイヤイリチー、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、へちま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、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。

