

スクールランチ 7月号

🍷 今月の旬食材

- *かぼちゃ** 皮に縦の溝が入っているものはよく熟れて食べごろ。実のオレンジ色が濃く、ワタが乾いていないもの◎かぼちゃのビタミンCは熱に強く調理しても効率よく摂取できる。ビタミンCとβ-カロテンで肌荒れや動脈硬化予防に◎
- *とうもろこし** びっしりと粒が詰まっていてそろっているもの◎ 豊富な食物繊維が体内で水分を吸収し膨らみ便秘改善・生活習慣病予防に◎
- *えだまめ** さやがびっしりついていて、枝の間隔が狭いものが◎さやが膨らんでいてうぶ毛があるもの◎たんぱく質に含まれるメチオニンはアルコールを分解する。
- *なす** へたの切り口がみずみずしく、トゲがチクチクしているもの◎ 紫色素のナスニンはがん、動脈硬化、高血圧予防に◎ (水に溶けやすいので注意)

🍷 食事のお悩み 『夏バテ予防に気を付けたい栄養は？』

最近、暑い日が多くなり、麺類・炭水化物中心の食事が多く偏った食事になっていませんか？
食事の乱れから、代謝低下、食欲低下、だるさを引き起こすこともあります。

☆夏バテ予防に気を付けて摂取したい栄養素☆

・**ビタミンB1** 炭水化物をエネルギーに変える大切

食材: 豚肉、うなぎ、大豆のたんぱく質・ごま・ナッツ類・玄米・そば

・**ビタミンB2** 炭水化物だけでなく、脂質・たんぱく質からもエネルギーを作るために大切

食材: レバー・海苔・卵・チーズ

・**ビタミンC** 暑さ・疲れのストレスから体を守る。水分代謝が活発になると不足する。

食材: キャベツ、ブロッコリー、ゴーヤなどの野菜・キウイフルーツ、柑橘類などの果物

炭水化物にたんぱく質と野菜をプラスすることを忘れずにバランスのよい食事を心掛けましょう！

参考: 一般社団法人 母子栄養協会HP

6月人気NO.1メニュー

キャベツとアスパラのサラダ

☆材料☆ (子ども1人+大人2人分)

- ・グリーンアスパラ 1本
- ・キャベツ 8分の1個 (95g)
- ・パイン缶 40g
- ・人参 小3分の1本
- ・りんご酢 大さじ1弱
- ・砂糖 大さじ2分の1
- ・オリーブ油 小さじ1

☆作り方☆ (野菜はよく洗ってから調理しましょう)

- ①アスパラは下の硬い部分を切り落とし、根元の皮をピーラーで剥く。
- ②キャベツは、2cm角くらいのざく切りにする。
- ③人参は皮を剥いていちょう切りにする。
- ④ ①②③を茹でる (蒸す)。
- ⑤パインは、5mm~1cm角に切る。
- ⑥りんご酢・砂糖・オリーブ油を合わせ、具材と和えて完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・野菜を洗ってきれいにしよう！
- ・パインをお母さんと一緒に切ってみよう！
- ・ドレッシングの材料を混ぜてみよう！

