

# スクールランチ 8月号

## 🍎 今月の旬食材

- ・冬瓜・・・豊富なカリウムが体内の塩分調節にはたらき、高血圧予防に◎  
ビタミンCも含み風邪予防や肌荒れに◎
- ・トマト・・・リコピンの強力な抗酸化作用で動脈硬化予防が期待でき、β-カロテンは肌荒れ予防や風邪予防にはたらく。
- ・茄子・・・皮の色素が、がんや動脈硬化、高血圧などの生活習慣病予防にはたらく。
- ・ピーマン・・・毛細血管を強くするルチンとカリウムが高血圧予防にはたらく。

## 🍓 8月新登場メニュー

- 8月1日 オムライス
- 8月24日 とうがん汁
- 8月24日 ごまトースト
- 8月26日 あじのムニエル
- 8月30日 ツナトースト



## 🍉 7月お誕生日セタメニュー

### 🥕 食事のお悩み『夏の水分補給ではどんなことに気を付けたらいいの?』

気温が高い季節や、体調を崩しているときは、脱水症や熱中症に注意が必要です。

★脱水症のサイン・・・顔色が青白い・口の中、舌が乾燥する・脈拍が速い・おしっこの量が減り、色が濃いくったりして機嫌が悪い・皮膚をつかむとなかなか元に戻らない・涙の量が減る

#### ★水分補給で気を付けること

①少しずつゆっくりと飲ませる・・・1度に沢山飲ませると吐いてしまうこともあるので、一口ずつや、スプーンを使うなどして数分ごとにわけ飲ませる。数時間続け吐かない場合は自分のペースで飲ませる。

②冷たい飲み物よりも、ぬるめ・温かめの飲み物を選ぶ

③飲ませるものは、状態によって選ぶ

食事ができる→麦茶や白湯

食事ができない→子ども用のイオン飲料や経口補水液

※下痢・嘔吐がある場合は特に、糖分の多いジュースや牛乳などは避ける。

水分の多い食材を食卓に取り入れよう! →



## 7月人気NO.1メニュー

### 南瓜と茄子の挽肉かけ

☆材料☆ (子ども1人分+大人2人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・なす 150g
- ・揚げ油
- ☆水 50g
- ☆砂糖 10g(大さじ1強)
- ☆みりん 15g(大さじ1弱)
- ☆醤油 10g(大さじ3分の2くらい)
- ☆赤味噌 15g(大さじ1弱)
- ☆豚ひき肉 100g ☆いんげん 24g
- ★片栗粉 5g(小さじ1弱)

#### ☆作り方☆

- ①かぼちゃとなすを食べやすい大きさに切りあたためた油で素揚げする。
- ②☆の調味料と豚肉を、小さいフライパンや鍋に合わせ加熱し、挽肉に火を通す。
- ③茹でたいんげんを、小口切りにし②に加え★の片栗粉で水溶き片栗粉を作り、とろみをつける。
- ④お皿に①を盛り付け、③を上からかけて完成。

#### ♡お子様お手伝いポイント♡

お母さんと一緒に、火に気を付けながら挽肉あんを作ってみよう! 調味料ひとつずつを味見してみてもおもしろいね!



具材の切り方はご家庭の作りやすい・食べやすい大きさ、しっかり加熱ができる大きさが大丈夫です。