

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整にはたらき、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。

🚢 久しぶり☆はじめましてメニュー

- 8月1日 和風ハンバーグ
- 8月3日 豆腐ボール
- 8月4日 茄子とトマトのイタリア風
- 8月16日 豚肉の甘酢かけ
- 8月23日 ごまトースト
- 8月31日 ポークケチャップハワイアン



🎊 セタお誕生日メニュー・土用の丑メニュー

🍷 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、色が濃いぐ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

かば焼き丼



☆材料☆ (大人2人+子ども1人)

- ・ごはん、薄焼き卵、白ごま お好みの量
- ・白身魚(たら・かれい) 250g
- ・薄力粉、片栗粉(米粉) 各20g
- ☆水 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆醤油 大さじ1と2分の1
- ☆酒 大さじ2
- ☆みりん 大さじ5
- ・片栗粉 小さじ1

☆作り方☆

- ①☆の調味料を耐熱の皿やカップに合わせておく。
- ②白身魚によく混ぜた①を大さじ2杯分くらい絡めて冷蔵庫で冷やす。
余ったたれは盛り付け用にそのまま取って置く。
- ③バットかボウルに同量の薄力粉と片栗粉(米粉でも可)を混ぜておく。
- ④②で余ったたれにラップして電子レンジで40秒から1分加熱し
水溶性片栗粉を少しずつ加えてよく混ぜとろみをつける。
- ⑤フライパンに少し多めの油を熱し②の魚に③をまぶし揚げ焼きにする。
- ⑥どんぶりにごはん、薄焼き卵の千切りを盛り付け、
食べやすく切った⑤を置き、たれをかけて白ごまを振って完成。

♡plusポイント♡

- ・給食ではカレイを使用しましたが、家庭で使いやすいものがスーパーなどでは売っていないため、たらなどが良いと思います。
- ・調理した魚は包丁よりキッチンばさみの方が綺麗に切れます。
- ・もしご家庭に米粉があれば米粉を使用するとおいしくできます。