

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☆はじめてメニュー

- 8月2日 肉団子と冬瓜のスープ
- 8月16日 切り干し大根のごまマヨサラダ
- 8月22日 酢豚
- 8月28日 南瓜と茄子の挽肉かけ
- 8月30日 花しゅうまい
- 8月30日 コーンマヨトースト



七夕メニュー・土用の丑の日 かば焼き丼

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)

- ・白身魚(かれい等)・・・人数分
- ☆砂糖・・・大さじ4
- ☆醤油・・・大さじ3
- ☆酒・・・大さじ3
- ☆みりん・・・大さじ5
- ・片栗粉・・・適量
- ・白いりごま・・・適量
- ・錦糸卵・・・鶏卵M2個分くらい
- ・ごはん 人数分



☆たれの分量は多めに計上してあります。

☆作り方☆

- ①☆の調味料を耐熱容器に合わせ、電子レンジで20秒ほど温め、砂糖を溶かす。
- ②①が冷めたら、生のかれいに少しまぶして冷蔵庫で寝かしておく。
- ③②の残りを小鍋にうつして沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③に白ごまを適量加えて混ぜておく。
- ⑤②に分量外の薄力粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼くか、揚げ鍋で揚げる。
- ⑥器にご飯、錦糸卵、⑤の順番で盛り付け、上から③のたれをかける。
(錦糸卵の上に刻みのりを入れても美味しいと思います)

♡お子様お手伝いポイント♡

- ・そっと順番に盛り付けてみよう!

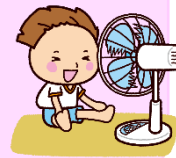
🥕 食事のお悩み 『夏の水分補給ではどんなことに気を付けたらいいの?』

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!

