



給食だより9月

今年の夏は猛暑日が多く、とても暑かったですね。こんがり日焼けした姿を見ると、なんだかたくましく感じます。まだまだ残暑が続きますが引き続き水分をこまめに取りましょう。また夏の疲れが出やすい時期ですので、規則正しい食生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

夏バテ気味のときの調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をのせたスタミナそばもおすすめです。



キャロットゼリー

【材料】※4カップ分

- りんごジュース 500ml
- 人参 1/4本
- 粉かんてん 3～5g

【作り方】

- ① 人参を適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆであがった人参をペースト状につぶす。
- ③ りんごジュース1/3量に粉かんてんを混ぜ合わせ、②を混ぜ、その後火にかける。
- ④ 沸騰してかんてんが溶けたら、残りのりんごジュースを入れ、カップに盛り付ける。

※人参が苦手でも、ペースト状にしてゼリーに混ぜると、食べやすくなるのでおすすめです！

