



食だより 7月号



日ごとに暑さが厳しくなってきました。
いよいよ本格的な夏がやってきます。
暑い日が続くと食欲も落ちてきますが、1日3食しっかり食べて夏を乗り切りましょう！



＊＊夏に負けないからだづくり＊＊

水分を補給しよう

のどが渴いたと感じた時は脱水の一手手前です。
一度にたくさんの水分をとると胃に負担がかかるのでこまめな水分補給を心がけましょう。

ミネラルを補給しよう

ミネラルは人のからだの中では作ることができないので食べ物からとらなければいけません。
暑くてよく汗をかく夏は、特にしっかりと補給しましょう。



海藻はミネラルの宝庫です♪

夏野菜を食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は水分をたくさん含むため、からだの熱をゆるやかに逃がしてくれる効果があります。



食材の紹介

なす



なすにはあたたまった体温を下げる作用があり、暑い夏を乗り切るのに最適な野菜です。
紫色の皮には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれており、抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

子どもたち 大好きレシピ



★ 手作り めんつゆ ★



写真はイメージです

◆材料（こども4人分）

- ・濃口しょうゆ 40g
- ・さとう 10g
- ・みりん 14g
- ・だし 240g

◆作り方

- ①厚手の鍋にしょうゆ・さとう・みりんを入れ、弱めの中火にかける。
- ②沸騰しない程度で、白いアクが出たら火を止め、すぐにアクを取り除く。
- ③少し濃いめのだしを作っておく。
- ④②に③のだしを入れ、ひと煮立ちさせて火を止め、粗熱を取り、冷蔵庫などで冷ましたら出来上がり♪



もったいない献立 とうもろこしの芯のスープ

NO-FOODLOSS PROJECT

今月は甘みがたっぷり詰まったとうもろこしの芯を使ったレシピをご紹介します♪

- ①とうもろこしの芯を柔らかくなるまで茹でる。
- ②茹でた芯を細かくカットする。
- ③茹で汁と②をミキサーで液状になるまで混ぜる。
- ④③を布でこし、芯の出汁をとる。
- ⑤芯の出汁を鍋に移し、塩コショウで味を調えれば出来上がり。

お米丸と日本めぐり



三重県



★今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

今月は「三重県」でござる

伊勢湾や熊野灘くまのなだに面し、複雑なリアス海岸をもつ三重県では、新鮮な魚介類を生かした料理が多く伝わっています。

桑名市くわなのハマグリ、伊勢志摩地域の伊勢エビ、松阪市と周辺の松阪牛など全国的に有名な高級食材も多く、名物料理の名店のきが軒をつらねています。

〈特産品〉

はまぐり、伊勢エビ、あわび、なめこ、さやえんどう、松阪牛、たこ、アオサ

〈お祭り〉

やまくちさい山口祭

