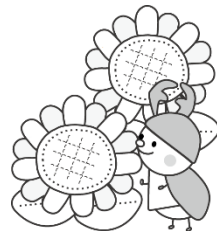




給食だより

2025年8月号



太陽が照りつける夏がやってきました。暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。また、こまめな水分補給と、帽子やネッククーラーなどのグッズを上手に活用し、暑さ対策をして元気いっぱいにご過ごしてください♪

☆ご飯をしっかり食べて、夏バテを予防しよう☆

夏バテを予防するためには、朝・昼・夕食の3食をしっかりと食べることがポイントです！

特に朝食は、一日を元気にスタートするための活力になってくれます。

「朝は時間がない…」という方のために、今回は朝食を簡単に作るコツをお伝えしたいと思います☆

朝食を手軽に作るコツ

▽包丁を使わずに食べられる食材を使用する

ご飯・パン・麺類・納豆・卵・サケフレーク・ツナ・ヨーグルト・バナナ・牛乳等

▽加熱しなくても食べられる食材を使用する

トマト・レタス・きゅうり・オレンジ・りんご等

▽火を使わず、電子レンジを使用する

コンロを見守らなくても良い＆洗い物が減る

▽夕食の残り物を活用する

夕食のスープや惣菜をそのまま出すだけでOK♪例えば金平ごぼうが余っていたら、

食パンの上に金平ごぼうをのせ、更にマヨネーズやチーズをのせて焼く等、アレンジもできますね♪



夏バテ予防にもおすすめ☆

ツナトマトうどんのレシピ(1人分)

冷凍うどん 150g・水 15g・トマト 100g・ツナ 40g
めんつゆストレート 15g・レモン汁 5g・かつお節 1g

- ① 容器に冷凍うどんと水を入れ、電子レンジで温める(600W5分)。
- ② トマトは好みの大きさに切り、ツナ、めんつゆ、レモン汁・かつお節と混ぜ合わせておく。
- ③ ①を流水でしめて水気をきり、その上に②をのせて完成☆

トマトやレモンに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。お好みで、ねぎや大葉をのせても美味しいです♪

お盆について

関東の一部地域では7月13日～16日、その他の地域では8月13日～16日がお盆期間とされています。帰ってきた祖先様を招き入れ、一緒に過ごし、見送るという趣旨があります。

お盆には精進料理(肉や魚を使わない料理のこと)を食べることが定番とされていて、「そうめん」もその一つです。夏野菜の天ぷらなどと一緒に食べるのも良いですね。



レシピ紹介中→

