

8月給食だより

令和2年7月30日

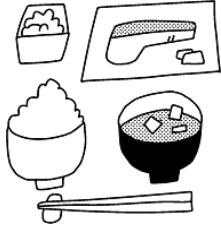
西東京市立柳沢中学校

1学期も、あとわずかとなりました。
もうすぐ夏休みです。夏の暑さに負けないように、「早寝、早起き、朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごす食生活のポイント

しっかり食べよう朝ごはん

1日を元気にスタートする大切なエネルギー源です。毎日の朝ごはんでは生活リズムが整います。



冷たいものはほどほどに

冷たいものばかりではなく、温かい料理も食べて胃腸をいたわりましょう。



夏野菜を食べよう

旬の野菜には、その時期にとりたい栄養がたくさん含まれています。



たんぱく質を忘れずに

そうめんや、ざるそばを食べるときも、栄養を考えておかずと一緒に食べましょう。



♪ 夏のおすすめレシピ ♪

夏野菜たっぷり

ラタトゥイユ

【材料】4人分

なす 2本
玉ねぎ 1個
ズッキーニ 1本
パプリカ 1個
ピーマン 2個
にんにく 1片

トマト缶 1缶
コンソメキューブ 1個

オリーブ油 大さじ2
しお・こしょう 少々

野菜から水分が出るので水は入れずに作ります。

【作り方】

- ①なす、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンは一口大に切る。
- ②にんにくはみじん切り。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りを引き出す。
- ④①の野菜を入れて中火で炒める。
- ⑤全体に油がまわったら、トマト缶とコンソメを砕きながら入れ、ふたをして弱火で15分、時々混ぜながら煮る。しお・こしょうで味を整えて出来上がり。

夏バテ防止にビタミンB1

豚の生姜焼き

【材料】2人分

豚肉薄切り 200g
玉ねぎ 1/2個

A { おろし生姜 大さじ1
酒 大さじ1

B { みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

サラダ油 適量

【作り方】

- ①Aに豚肉を漬け込む。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをさっと炒め①の豚肉を加えて焼く。
- ④Bを加え、全体を混ぜあわせる。

生姜（しょうが）に含まれる酵素の働きで、肉がやわらかくなるので、一番先に生姜と酒で豚肉を漬け込みます。



【7月に使用した主な食材の産地】

北海道：大根・黄ピーマン

青森：米（つがるロマン）鶏肉
大根・かぶ・にんにく・ごぼう
岩手：鶏肉・椎茸・ピーマン

香川：玉ねぎ
高知：しょうが

愛知：冬瓜
長野：セロリ・キャベツ・えのき茸・しめじ

群馬：豚肉・きゅうり・ほうれんそう
栃木：もやし
茨城：長ねぎ・ピーマン・ちんげん菜・じゃがいも
千葉：にんじん・とうもろこし・春菊
神奈川：かぼちゃ
埼玉：いんげん・にがうり
西東京市：トマト・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり

福岡：小ねぎ
佐賀：米（夢しずく）
鹿児島：赤ピーマン・さといも

