

平成30年7月号

食育フードシステム



# 給食だより

## 夏バテに気をつけよう

日増しに夏らしく、暑くなってきました。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲をなくしてしまいます。夏バテを防ぐには規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をすることが基本となります。



### 土用の丑の日のいわれ

『丑の日にうのつくものを食べると夏負けしない』といういわれをヒントとして始まったうなぎ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日とよんでいます。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富です。

### 【 7月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城) ・じゃがいも(北海道) ・さつまいも(茨城) ・人参(宮城)  
・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(茨城・北海道) ・大根(青森)  
・ピーマン(茨城) ・ブロッコリー(香川) ・かぼちゃ(茨城・メキシコ) ・胡瓜(宮城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)  
・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

## 夏野菜を食べよう

旬の時期にはおいしさや栄養がUPします



夏野菜の効能は

きゅうりやトマト、冬瓜等の夏野菜には水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり涼しくすごせるように体を冷やしたりする作用があります。利尿作用があり水分も豊富。暑さでとりすぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

## 夏野菜カレー

### (材料)

合挽肉	200g	人参	1本	オリーブオイル	適量
玉ねぎ	2個	かぼちゃ	1/4個	オイスターソース	大さじ1
じゃがいも	2個	にんにく	1かけ	ケチャップ	適量
なす	1本	カレールー	約60g		



### (作り方)

- ①鍋にオリーブオイルを入れてすりおろしにんにくと一口大に切った野菜を炒める。
- ②①に合挽き肉を入れ、オイスターソースとケチャップを入れ炒める。
- ③50ccの水を入れふたをして蒸し焼きにする。
- ④50ccのお湯でカレールーを溶かし鍋にいれる。
- ④全体にルーがからんだらふたをして約10分煮込んだら完成です。

SFS しょくいく  
フードシステム東北

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124  
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1  
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

