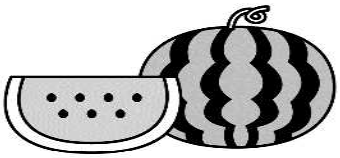
食育だより 7月号

平成２９年６月３０日
練馬区立練馬中学校

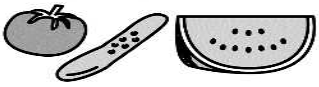
梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



元気ポイント　夏の食生活　NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる



朝・昼・夕の３回の食事を、バランスよく食べる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

レシピ～とうふハンバーグ～

・材料（５人分）
豚挽肉…２００ｇ
豆腐…半丁
玉ネギ…中１個
おから…７５ｇ
パン粉…４０ｇ
牛乳…大さじ２
卵…１個
塩・こしょう…少々

・ソース
中濃ソース…大さじ１と１／２
トマトケチャップ…大さじ１と１／２

上記以外にも
大根おろしや大葉を使えば
和風ハンバーグに☺！

・手順
①玉ネギはみじん切り、豆腐は水切りしておく
②ボウルに材料を全部いれてよく混ぜる
③ソースの材料を合わせて加熱しておく
④②を小判型に丸めてフライパンで焼き、
作っておいたソースをかけて完成☆

♡おいしいバナナの見分け方

①付け根が新鮮でしっかりしている
②皮が黄色
茶色の斑点〈シュガースポット〉が
出てくると食べ頃♪

♡バナナを長持ちさせるには

＊山なりにして置く
＊食べきれない時は１本ずつばらばらにしてラップにくるみ
冷蔵庫の野菜室へ♪
そのまま冷蔵庫に入れるのはNG！保存はなるべく常温で食べきる！

♡おいしい食べ方あれこれ

＊バナナアイス…皮をむいてラップして冷凍庫へ！
＊焼きバナナ…加熱すると甘みが増します♪
スライスしてバターソテーそこにチョコソースをかけても◎

七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。

お知らせ

今月の引き落とし日は**7月18日(火)**です。
ご準備をお願いいたします。

先月使用した食材の主な産地

米…青森
豚肉…群馬・岩手
鶏肉…宮崎・岩手
キャベツ…練馬区
大根…千葉
じゃが芋…長崎
きゅうり…練馬区・埼玉
秋鮭・するめ…北海道