



連日の猛暑で、夏バテなどしていないでしょうか？暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと摂って体力をつけることが大切です。また、夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。食事をきちんと摂ることで、栄養だけでなく水分も摂ることができます。基本は1日3回の食事をきちんと摂り、そこから水分を補給しながら、のどが乾く前に水分をこまめに摂ることが大切です。飲み物は、麦茶や白湯などの糖分の無い物を中心としましょう。大量の汗をかいた時は、汗で失ったミネラルを補給するためにはスポーツドリンクが適していますが、糖分も含まれているので、多飲するのは避けましょう。

9月1週目の献立

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
3	月	○	ごもく しょゆう よ ラーメン 五目 醤油 ラーメン にたまご 煮卵 フルーツヨーグルト	いか 豚肉 うずら卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 砂糖 でんぶん ごま油 油 ラー油	人参 小松菜 白菜 竹の子 にんにく 生姜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶
4	火	○	ごはん て や ぶりの照り焼き ひじき入りサラダ 味噌汁	ぶり 味噌 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃが芋 ごま油 油	人参 小松菜 大根 きゅうり 玉ねぎ コーン
5	水	○	ぶどうパン フレッシュサラダ クリームシチュー くだもの 果物	鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	ぶどうパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター 油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム 【からし】 果物
6	木	○	マーぼー丼 かんとん 広東スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 麦 でんぶん 油 ごま油	人参 青梗菜 白菜 竹の子 干し椎茸 ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく 【豆板醤】
7	金	○	ハヤシライス カラフルサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ バター 油	人参 もやし コーン キャベツ 赤ピーマン マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ きゅうり にんにく

つくるの大好き！食べるの大好き！な子供に



夏休みは子供たちが料理に挑戦する良い機会です。この夏、お子さんと一緒に料理を作ってみませんか？台所はいろいろな食べ物と出会ったり、学校では得られない体験が出来るところです。『食べる』ことは『生きる』ために必要不可欠なことです。料理に関わることで、子供たちの『食』への関心も高まるでしょうし、いつもは食べられない食べ物も自分が料理することで不思議と食べられるようになります。日頃料理を作っているお家の方の後ろ姿を見ているだけでなく、実際に体験することが将来、健康に生きていくためによい影響を与えてくれるのではないかでしょうか。子供がすると大人がするより時間がかかります。ビチャビチャ・グチョグチョに汚れることもありますが、あたたかく見守っていただき、ここは“一緒に遊ぶくらいのつもり”で行ってみてはどうでしょうか。

豚キムチ丼 *レシピ

材料（4人前）

- ・ごはん・・・・・・4膳
- ・ごま油・・・・・・4g
- ・にんにく・・・・・・2g
- ・生姜・・・・・・2g
- ・豚肉・・・・・・120g
- ・酒・・・・・・4g
- ・玉葱・・・・・・100g
- ・ねぎ・・・・・・25g
- ・もやし・・・・・・100g
- ・キムチ・・・・・・100g
- ・酒・・・・・・3g
- ・砂糖・・・・・・1.5g
- ・しょうゆ・・・・・・12g
- ・みりん・・・・・・3g
- ・コチュジャン・・・0.4g
- ・ハ丁みそ・・・・5g
- ・にら・・・・・・50g
- ・白すりごま・・・・2g
- ・でんぶん・・・・5g

作り方

1. 米はといで、炊飯しておく。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、豚肉を炒める。その時に酒も入れる。
3. 玉葱、ねぎ、もやし、キムチを炒め、酒～ハ丁みそを入れ、味を調える。
4. 最後ににらと白ごまを入れ、水で溶かしたでんぶんを加え、とろみをつけて仕上げる。



夏の暑さでバテてしまいそうなこの時期にぴったりのメニューです。豚肉は疲労回復にきくと言われるビタミンB1が豊富なお肉です。また、キムチが食欲をそそります。簡単ですのでお子さんと一緒にぜひ作ってみて下さい。

