

給食室より



夏バテにならない体づくりをしましょう

暑さが本格的になり、知らぬ間に疲れが出てくる頃です。夏バテしにくい体づくりには、栄養バランスも大切です。バランス良い食事をするためのポイントとして、『ま・ご・わ・や・さ・し・い』を毎食意識してみてください。

- ま…豆（大豆・小豆・豆腐・納豆など）
- ご…ごま（擦りごまの方が消化吸収が良いです）
- わ…わかめ（海藻類、ひじき、昆布など）
- や…野菜（緑黄色野菜など）
- さ…魚（魚貝類、ツナ缶さば缶など）
- し…しいたけ（きのこ類）
- い…イモ類（じゃがいも・さつまいも・里芋など）



完全体の栄養バランスを考えてしまうと、大きな負担になってしまうと思います。日々の献立にあと1つ、2つでもこの中から取り入れるだけでじゅうぶんです。

夏の暑い日に負けないように、しっかり寝てしっかり食べて日の光を浴びて強い体を目指してください。

今日のイチオシレシピ

黒糖バナナ蒸しパン（6個分）

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	4g
黒糖	60g
牛乳	90g
油	20g
バナナ	1本



- ① 牛乳と黒糖を鍋に入れ温めて黒糖をしっかり溶かし、あら熱を取っておきます
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるい、①に入れて混ぜます
- ③ 油を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ バナナを手で粗めに潰し、③に入れてさっと混ぜカップに入れる
- ⑤ 蒸気たっぷりの蒸し器（中強火）で15分～18分様子を見ながら蒸す
- ⑥ 粗熱が取れたらカップから外して完成です

*蒸し器の温度が低いと、丸い形に膨れ、強火で蒸すとぱっくり割れた形に膨れます。お好みで挑戦してみてください。

*カップはお弁当のシリコンカップでも出来ます。

*蒸し器が無い場合はフライパンに薄くお湯を張って、そこにカップを入れても蒸すことが出来ます。蓋にカップの縁がつかないような高さのものを使用してください。

夏のお弁当には

栄養士 貝森

夏のお弁当でおにぎりが傷みにくくなる裏ワザとして『ご飯を炊く時に梅干しを一つ入れて炊く』という方法を試してみました。潰さずに取り出すと、梅の味はほとんどせず、好きな具を入れておにぎりにすることが出来ました。梅嫌いでも使えるし、つぶして梅ごはんにしても美味しいし、といい事ばかりでした。