



# ごはんだより

## 夏野菜を食べよう

夏野菜が美味しい時期になりました。トマト・きゅうり・なす・オクラなどの夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります！汗をかいたときに失われる、ビタミンやミネラル分も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。



7月の給食でも、夏野菜カレー・夏野菜の味噌汁・とうがん汁・たたききゅうりなど夏野菜メニューを多くしました！！

## たたききゅうり

〈材料〉約5人分

- ・きゅうり 200g
- ・薄口しょうゆ 20g
- ・酢 10g
- ・ごま油 適量
- ・白ごま 適量

作り方

- ① きゅうりを叩いて割れ目がはいたら、一口大に切って袋に入れる。
- ② 袋に調味料を入れてきゅうりとよくあわせる。
- ③ 空気を抜いて冷蔵庫で冷やしたら完成！

※給食は量が多いので乱切りにしますが、叩いてひびを入れると味が染み込みやすくなります

## ビビンバ丼

〈材料〉約5人分

- ・牛小間肉 200g
- ・もやし 125g
- ・ほうれん草 75g
- ・にんじん 10g
- ・にんにく・しょうが 適量
- ☆中華だしの素 5g
- ☆さとう 10g
- ☆酒 5g
- ☆しょうゆ 20g
- ・ごま油・白ごま 適量
- ・ごはん 5人分

作り方

- ① にんじんは2cm程度の細切り、ほうれん草も2cm程度に切る。
- ② 野菜は茹でて水けをきっておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく・しょうが・牛肉・にんじん・もやし・☆の調味料の順に炒める。
- ④ 最後にほうれん草・ごま油・白ごまを混ぜる。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けたら完成！！

☆給食は国産の水煮ぜんまいも入っています。

ご飯と一緒に肉も野菜もたっぷり食べられる夏にピッタリのスタミナメニューです！