

### 夏を乗り切る食事

夏におすすめの食品は豚肉です。とてもたくさんビタミンBが含まれています。冷しゃぶ、焼き豚などに野菜もたっぷり添えて食べるといいですよ。夏こそしっかり食べないと元気で楽しく過ごせなくなります。食生活が、充実していれば病気も逃げていきます。

### 食事で気をつけること（アレンジ）

- \*風味をつける・・・しその葉、ごま、梅干し、ごま油
- \*盛り付け方に工夫をする・・・彩りを考える

### カレークッキング

カレーの材料はじゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピーマン、なすを入れます。肉 20g 野菜 100g と野菜をたくさん摂取できるカレーです。いつもは嫌いな野菜でもみんなで作るとおいしく食べられます。クッキング楽しみだね

- ぞうくみ・・・皮むき、野菜切り
- うさぎくみ・・・野菜洗い、皮むき
- りすくみ・・・スープの具（しめじ）をほぐす

## きゅうしょくだより

### 野菜の食べる部分はどこ？

- \*じゃがいも・・・地下の茎の部分
- \*さつまいも・・・根っこの部分
- \*玉ねぎ・・・葉っぱの部分
- \*ブロッコリー・・・花のつぼみ
- \*カリフラワー・・・花のつぼみ

### 冷しゃぶ

材料（1人分）

豚ロース 20g もやし 10g きゅうり 10g 若布 1g  
味噌 3g 砂糖 4g 酒 3g 醤油 4g みりん 2g ごま少々

作り方

- ① 豚肉は湯通ししてすぐ冷水につけて取り出す。
- ② もやしを茹で、きゅうり、若布を切る。
- ③ 調味料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせて冷やす。
- ④ 豚肉、野菜を調味料で和える。