



きゅうしょくだより

令和3年度 7月号 志木市立志木第二小学校

これから本格的な夏がやってきます。今年の夏休みは去年よりも長い休みになります。暑いと、ついつい冷たい飲み物や食べ物ばかりを摂ってしまったり、クーラーなどで体を冷やしてしまいがちですが、これは体温を急激に下げるとともに、血流や代謝の働きを悪くし、夏バテを起こしやすくしてしまいます。こまめな水分をとりながら、適度に体を動かしましょう!!
そして、旬の夏野菜を多く取り入れ、しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



夏休み作ってみよう! 6月の献立で提供しました。
サターアングギー (乳卵なし)



《材料》	薄力粉	250 g
10人分	黒糖	170 g
	ベーキングパウダー	4.6 g
	木綿豆腐	100 g
	豆乳	100 g
	丸め用の油	適量
	揚げ油	適量



- ①豆腐は重しにかけ、水分を抜いた後、フードプロセッサでペースト状にしておきます。
- ②大きめのボールを用意し、薄力粉以外の材料を混ぜ合わせておきます。
- ③②に薄力粉をふるいながら、さっくりと混ぜます。
- ④手に油を付けて、球状に成形し、160℃の油で約10分間揚げます。
ポイントは、低温で中までじっくり揚げてください。
※1個25gくらいに丸めて揚げても、大きく膨らみます。



夏野菜を食べよう

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているほどの健康野菜。トマトの鮮やかな赤い色素は「リコピン」という成分です。リコピンは細胞を傷つける活性酸素を消し去り、病気や老化を予防する効果もあるようです。

とうもろこし



収穫したてのとうもろこしは温度が急激に上がって、持ってみると熱いと感じるほどの熱さになります。これは、収穫によって切り取られた部分の傷をとうもろこし自身が治そうとするからです。

とうもろこしは、食物繊維が多く含まれているため、便秘予防になります。又、体の健康維持に欠かせないリノール酸をたっぷり摂ることができます。

ズッキーニ



ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、実はカボチャの仲間です。体の代謝や血液の流れをよくするビタミンB群や、風邪の予防や疲労回復に効果があるビタミンCがたくさん含まれているので、暑い夏にうってつけの食材です。

※2学期の給食は、9月1日(水)からです。
おいしくて、安心、安全な給食を提供します。
2学期も宜しくお願いします。



