

☆7月1日(水)☆



なすとピーマン
のおろし煮

ひじきの
白和え

かぼちゃの
素揚げ

豚じゃが

鮭の和風あんかけ



ごはん



おみそしる

アレルギー情報(8品目)



こむぎこ



だいず

(その他の食材の問合せは江草先生まで)



明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!



「白和え」には、
豆腐とゴマを
使います。



とうふ



ごま

「白和え」は、仏教の僧侶が食べる精進料理から発展しました。
精進料理は、主に野菜や豆類などを、工夫して使うことが特徴です。

お弁当道場



かぼちゃ

かぼちゃの素揚げ(アレンジ)

素揚げした「かぼちゃ」に、粉チーズをふります。
粉チーズは、塩分が多いため、少し使うだけで、しっかりと味が付きます。(カルシウムも補えます)

☆7月2日(木)☆



大学芋

白菜の旨煮

ささみと豆苗
の中華和え

豚肉のしょうが焼き



ごはん



チンゲン菜の
スープ

アレルギー情報(8品目)



こむぎこ



(その他の食材の問合せは江草先生まで)



明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!

「生姜焼き」は、
疲労回復に、
向いている料理です。
しょうが

「生姜」の香りは、肉独特の臭みや油のにおいを減らします。また、その辛さが、食欲を増します。

豚肉に多く含まれるビタミンB群がしっかりと補給できるため、疲労回復や夏バテの予防・回復に非常に効果があります。



ぶたにく +



しょうが

お弁当道場

豚肉のしょうが焼き(簡単バージョン)

ビニール袋に入れた「めんつゆ」と少量の「生姜」(チューブのもので可)に、豚肉や鶏肉を入れて、よく揉んでから、フライパンで焼きます。

☆7月3日(金)☆



きのこソテー

豆サラダ

にんじんの
グラッセ

タンドリーチキン



ごはん



ミネストローネ

アレルギー情報(8品目)



たまご



こむぎこ



だいず

(その他の食材の問合せは江草先生まで)



明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!

「タンドリーチキン」
は、インドの
料理です。

「タンドール」という、「壺」の形をしたオーブンで焼きます。
ヨーグルト・こしょう・塩にカレー粉を混ぜた中に、
肉を半日ほど漬け込み、香ばしく焼き上げます。
カレーの香りと焼いた香ばしい香りで、暑い時にも、
食欲が増します。

お弁当道場

タンドリーチキン(簡単バージョン)

市販のカレールウ(お湯で溶かしたもの)+ヨーグルトで作ったタレで、塩・コショウした鶏肉を冷蔵庫で、
半日から一日漬け込みます。アルミホイルを敷いたグリル
やオーブントースターの網の上で、ゆっくりと焼きます。

☆7月6日(月)☆

キャベツの甘酢漬

マヨネーズ(瓶)



いんげんの
ソテー

レンコンの
ごまマヨサラダ

カットコーン

アジの香草揚げ

豚肉のバーベキューソース焼き



ごはん



中華スープ

アレルギー情報(8品目)



たまご



こむぎこ



だいず

(その他の食材の問合せは江草先生まで)



明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!



「アジ(鰯)」は、
夏が「旬」の
魚です。



魚にも、「旬」があります。
産卵期になると、魚は体に脂を貯めます。
その脂が、とてもよい旨味となります。
魚の油にはDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。
「旬」の魚は、他の季節よりも、それが多いです。

お弁当道場

夏と豚肉

夏は朝をかき、暑さで体力が落ちている人が多いです。
豚肉には、ビタミンB群が豊富に含まれているので、
夏バテ予防・回復や疲労回復に非常に効果的な食材です。



ぶたにく

☆7月7日(火)☆



ピリ辛 きのこ こんにゃく

焼きビーフン

枝豆の卵炒め

えび団子の中華あんかけ



ごはん



おみそしる

アレルギー情報(8品目)



たまご



こむぎこ



えび



だいず

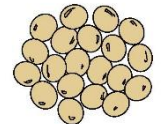
(その他の食材の問合せは江草先生まで)



明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!

「枝豆」と大豆
は同じもの
です。



だいず

大豆を秋の完熟を待たずに、収穫したものです。
冷凍が普及したので、年中食べることができますが、
旬は初夏から夏です。
疲労回復に有効なビタミンB1を豊富に含みます。
昔の農家の人々が暑い中の農作業を乗り切るために、
田んぼの隙間に植えて食べていました。

お弁当道場

ビーフン

「ビーフン」は、米から出来ていて、いろいろな食材と味が
合わせやすい麺です。
価格も安く、乾物なので保存が効くので、お弁当の食材とし
ては、お勧めの食材です。

☆7月8日(水)☆



フルーツミックス

スナップエンドウ
とハムのソテー

マヨネーズ
(個袋)

ツナマヨポテトサラダ



ごはん



ビーフシチュー

アレルギー情報(8品目)



たまご



こむぎこ



だいず

(その他の食材の問合せは江草先生まで)



明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!

夏こそ!
「果物」を意識し
て食べましょう。

夏は、汗(水分)とともに多くのミネラルが
体の外に出てしまいます。
果物には、水分とカリウム(ミネラル)が豊富です。
カリウムの不足は、「体のだるさ」や「不整脈」の原因ともなります。
☆果物は意識をして食べないと、なかなか食べる習慣が付きま
せん。

お弁当道場

お弁当と果物

お弁当に生の果物を入れるときには、
①しっかりと洗う。②できるだけ、ほかのおかずと
触れないように、カップなどに入れるという工夫を
しましょう。

☆7月9日(木)☆



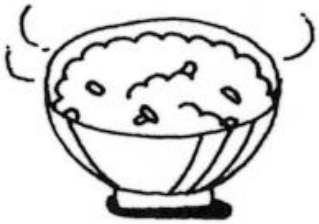
オクラの
おかか和え

昆布の佃煮

ほうれん草の
お浸し

五目煮

豚肉のおろしソースがけ



ごはん



すまし汁

アレルギー情報(8品目)



こむぎこ



だいず

(その他の食材の問合せは江草先生まで)

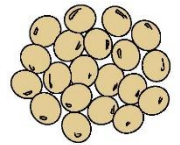


明日のお弁当忘れ注意!

知って ほしいこと!



「豆」を、
意識して
食べましょう。



だいず

「豆」は、植物ですが、肉や魚と同じくらい「たんぱく質」が含まれています。

さらに、肉や魚には無い「食物繊維」が豊富です。肉を多く食べている欧米でも、「豆料理」は、種類も豊富で、意識をして食べられています。

お弁当道場

昆布

海藻には、多種類のミネラルが含まれています。昆布や海苔の佃煮などは、少量で大きな働きがあります。

☆7月10日(金)☆



きゅうりとクラゲ
の和え物

大根のピリ
辛漬け

白身魚フライ

にんじんの
ゴマ和え

エビとブロッコリーの
オイスターソース炒め



ごはん



かき卵汁

アレルギー情報(8品目)



たまご



こむぎこ



えび



だいず

(その他の食材の問合せは江草先生まで)

気を付けて ほしいこと!



「夏休み」の
食生活も
しっかりと。

夏休みになると、生活リズムが普段と違ってきます。
そのため、食生活も大きく変わります。
口当たりの良い冷たいものばかりになると、夏バテをして、
部活動している人は、思ったより練習が進みません。
夏こそしっかりと自己管理することに、向きあいましょう。

一口メモ

一食一品でも 体を温める献立を!

体を冷やす食生活が続くと、体脂肪を燃焼する
力が低下してしまいます。