



# 給食だより

令和4年 8月  
栄養士 照屋恵美

## 旬の食材で暑い夏をのりきろう！！

色彩りが美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

### 夏バテ対策に有効な食材



疲れ予防のビタミンB1



夏野菜でビタミンを！



カリウム豊富な食材で  
だるさを予防



香辛料や酸味で  
食欲増進！！



### 栄養バランスのよい食事を

主菜・副菜・汁物



一品はあたたかいものを  
加え胃腸の働きを活性化！！

一皿ですまさない！



### 豚肉の マヨポン炒め



材料 (4人分)

豚肉 300g 玉ねぎ 1個 ニンニク 1片 マヨネーズ 大さじ 2/3・1/3 ネギ

作り方

- 下準備・ニンニクをみじん切り、玉ねぎは千切り 豚肉は食べやすい大きさにカット。
- ① フライパンにマヨネーズ大さじ 2/3 とニンニクを入れる
  - ② ①の上に豚肉、玉ねぎを広げるようにのせて、マヨネーズ 1/3 を入れる
  - ③ 具材にマヨネーズを絡めるように混ぜてから点火する。
  - ④ お肉が白っぽくなってきたら少し火力を落として加熱し、火が通ったらポン酢を加えて炒める。(ポン酢はお好みで調整)
  - ⑤ 最後に小口切りにしたねぎをのせて出来上がり！  
大根おろしを加えても美味しいですよ～

①



②



③



④



⑤



夏は食欲がなくなり、肉などのたんぱく質食品の摂取量が不足しがちに。さっぱりして食べやすいレシピでたんぱく質食品を上手に取り入れましょう！