



～7月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

7/7（木）七夕メニュー

7/18（月）海の日メニュー

七夕そうめん
星のコロッケ
お星さまゼリー



（おやつ）星屑の水まんじゅう



冷やし中華
焼きぎょうざ
パイナップル



（おやつ）季節の和菓子：スイカ



～ 夏バテ対策 3つの大事な栄養素 ～

タンパク質

たんぱく質が不足すると免疫力が低下して、体力が落ちてしまいます。
暑さによるストレスで傷んだ胃壁を回復させるには、消化吸収に優れた良質なタンパク質が必要です。

【多く含む食べ物】鶏卵・魚・鶏肉・豚肉・牛肉・豆腐・乳製品 など

ビタミンB1

ビタミンB1は糖質を燃焼させる働きがあります。ジュース類やアイスクリームなど糖質の多いものが多いがちな夏には、特に必要な栄養素です。不足すると乳酸など疲労物質が作られてしまいます。

【多く含む食べ物】豚肉・うなぎ・ハム・ベーコン・大豆製品・ピーナッツ・レバー・いんげん など

ビタミンC

ビタミンCには抗ストレスホルモンである副腎皮質ホルモンの合成を促す働きがあります。夏は室内外の気温差により体にストレスがかかりやすい為、栄養価の高い旬の野菜や果物を積極的に食べて、ストレスへの抵抗力を高めましょう。

【多く含む】ピーマン・ブロッコリー・トマト・キャベツ・かぼちゃ など



～おすすめレシピ～

「夏野菜カレー」



【材料2人分】

精白米	120.0 g
豚肉	80.0 g
たまねぎ	100.0 g
なす	60.0 g
人参	40.0 g
ピーマン	40.0 g
かぼちゃ	40.0 g
にんにく	1.0 g
調合油	6.0 g
カレールー	40.0 g

【作り方】

- ①野菜を適当な大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、おろしにんにく・たまねぎ・豚肉を炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたらその他の野菜を入れて軽く炒める。
- ⑤水を入れ、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で10分ほど煮込む。
- ⑥いったん火を止め、ルーを入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。