

# 給食室の窓から

2023.8

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さになりました。

暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！

## 夏の食欲が落ちた時にも食べやすいレシピを紹介します



### 【豚トマスタミナ炒め】

材料>

豚肉ロース 150g

味噌 小さじ1

みりん 小さじ1

玉ねぎ 中玉 1/2 玉

トマト 中玉 1 個

しそ 3~4 枚

にんにく 少々

生姜 少々

希釈麺つゆ 大さじ4

片栗粉 小さじ1/2

※お肉の漬け込み

味噌にはお肉を柔らかくする効果があるので、30分くらい漬け込むことがおすすめです。

<下準備>

玉ねぎは3mm厚にスライス、トマトは2cm角、しそは細く刻む。

(可能であればトマトは湯むきしてから切る。)

麺つゆは商品表記「かけつゆ or そばつゆ」を参考に希釈し、片栗粉を混ぜておく。



<作り方>

- ② フライパンに油を敷き、にんにく・生姜を入れ香りを出す。
- ② 豚肉、玉ねぎ、トマトの順に炒め、片栗粉入りの麺つゆを加え、とろみがついたら完成です。

## ◆8月の誕生日インタビュー◆

今月は誕生日のお友達がいないため、ひまわり組担任の先生にインタビューをしてきました！

7月のメニューをみながら考える先生は、しばらく何にしようかな…とそわそわ。お誕生日メニューに目が留まり、「7月がハヤシライスなら、そろそろ春巻き丼を入れようかな。」とリクエスト。大根ベーコンスープにたたききゅうりとあっというまに決まります。なにか思い入れがあるんですか？と聞くと、「いつも自分が楽しみにしているメニューです。」とちょっと恥ずかしそうに教えてくれました。ひまわり組担任の先生が考えてくれたメニュー、楽しみにしててくださいね！