



給食だより



暑い日が続いていますが、ついつい冷たいものを飲みすぎていませんか。不足した水分をとることは大切ですが、冷たいものばかりをとると血流が悪くなり、夏バテの原因となります。夏バテを予防しながら適度な水分がとれる栄養たっぷり「スープ」を世界の料理から見ていきましょう。

～世界のスープを食べよう！～

世界各地にあるスープ料理は、その土地の気候や風土に根付いてうまれたものがほとんどです。元々はかたいパンを食べるための料理でしたが、現在では多種多様なスープが作られています。



日本

食欲増進の
役割もあり

【味噌汁】

野菜・海藻など様々な具材を入れることで
たくさんの栄養素が摂取できるスープ。

【お吸い物】

椀種・つま・吸い口の3つを調和させ、だし
のおいしさを味わうスープ。

椀種…豆腐や練り物など つま…野菜や海藻など
吸い口…香る食材

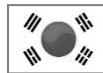


フランス

「ポトフ」も
フランス

【ブイヤベース】

元々は港町マルセイユで漁師たちの間で食べら
れていた魚や貝を使ったスープ。



韓国

夏バテ解消に
効果あり

【サムゲタン】

若鶏のお腹の中に朝鮮人参やもち米、ナツメ、
クコの実、松の実などを詰めてじっくりと煮込んだ
スープ。



中国

コラーゲン
たっぷり！

【フカヒレスープ】

大型のサメの背びれや尾びれを天日干しに
して乾燥させたフカヒレを入れ、とろみをつ
けたスープ。

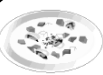


タイ

トムは『煮る』
ヤムは『混ぜる』
クンは『エビ』

【トムヤムクン】

青唐辛子の辛味とパクチーなどの香り、
ライムやレモンの酸味が混ざり合うスープ。



アメリカ

地域によって
味はさまざま

【クラムチャウダー】

『ニューイングランド風』…牛乳ベースで、二枚貝
にベーコンや玉ねぎ、じゃが芋を入れたスープ。
『マンハッタン風(ニューヨーク風)』
…牛乳の代わりにコンソメとトマトを入れる。



イタリア

イタリアの
味噌汁

【ミネストローネ】

好みの野菜にパスタや米、豆が入った
具たくさんスープ。

上記以外にも世界には様々なスープがあります。簡単に作れるものが多く、塩味があるため、たくさん汗をかいた後や食欲が落ちているときには最適な料理です。ときには違った味のスープを作ってみてはいかがでしょうか。

食育ひろば7月号の訂正
ネバネバ野菜のモロヘイヤに含まれる成分
は「ムチン」ではなく、正しくは「ムチレージ」
でした。お詫びして訂正申し上げます。

体の熱を冷ます野菜

暑い季節に収穫される野菜、暑い地域で収穫される野菜、水分の多い野菜には体にこもった熱を放出し、体熱を冷ます作用があるといわれています。

体の熱を冷ます野菜の例

トマト

キュウリ

ナス



夏バテ予防には
「カリウム」が大切!

汗をかくことで血液中のカリウムが減ると、疲れやすくなり、夏バテにつながるといわれている。野菜には、カリウムが多く含まれているため、失ったカリウムを補給することができる。

注意!

体の冷やし過ぎは、秋・冬の体調不良の原因になることがあります。バランスを考えて、上手に取り入れましょう。

8月のおすすめメニュー

● 野菜の寒天よせ ●

《材料》 (子供4人分)

オクラ…4本 ヤングコーン…2本 (トウモロコシ 20gでも OK) 人参…1/8本
白菜…1枚 塩…少々 粉寒天…3g
だし…1カップ (200cc) ※ブイヨン・コンソメ・中華風・和風どれでも OK です
塩…少々 しょうゆ…少々

《作り方》

- ① オクラは塩で軽くもんでからゆでて小口切りにする。
- ② ヤングコーンは1cmほどの小口切り、人参は1cmほどのさいの目切り、白菜も2~3cmほどに切る。
- ③ ②の野菜を薄い塩味で煮つめておく。
- ④ 粉寒天をだしで煮とかし、薄く味を調え粗熱をとる。
- ⑤ 型に野菜を彩り良く並べ、④を流し入れ、冷やし固める



ムシムシする時期につると食べれるし、栄養万満点でおすすめです♪