



in

沖縄



給食：タコライス 豆腐チャンプルー 沖縄風みそ汁

おやつ：沖縄ぜんざい



沖縄ぜんざい



豆腐チャンプル

タコライス 沖縄風みそ汁

子どもたちはタコライスに『タコが入っているの?』って言うので、『タコライスはひき肉・レタス・トマトを米飯の上に乗せた沖縄県の料理だよ。』って伝えました。今回は沖縄の場所や文化についてのお話しもしました。



おすすめ献立の紹介

鱈のパン粉焼き

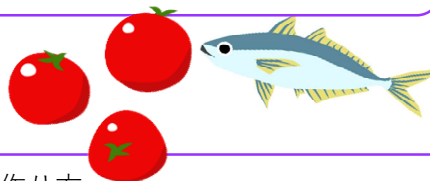
～トマトソースがけ～



今月も魚のメニューでおすすめのレシピです。手軽に美味しくできますので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

材料 (4人分)

鱈	4切れ
サラダ油	適量
パン粉	適量
☆トマトソース	
トマト	2個
玉ねぎ	1/2玉
にんにく (すりおろし)	1cm
とりがら	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々
(味見をしながら調節して下さい。)	



作り方

①パン粉に油をかけ、しっとりさせる。②鱈に軽く塩を振り①を付ける。③180℃のオーブンで15分焼く。④スライスした、玉ねぎをフライパンに油を敷き、にんにくと一緒に炒める。⑤トマトは湯通しし、皮を剥き角切りにする。⑥④に火が通ったら⑤を加え、醤油、とりがらで味付けする。⑦魚にトマトソースをかけて完成!

夏バテ防止!

食事のポイント

①食事は量より質を考えて、バランス良く!

⇒食欲が無くても、主食、主菜、副菜を揃えましょう。

②暑いからと、冷たいものを食べすぎないように!

⇒ジュースやアイスを食べ過ぎないように注意しましょう。

③新鮮な夏野菜、果物をたっぷり!

⇒トマト、ピーマン、オクラ、茄子などを積極的に取り入れましょう。

④ビタミンB1を摂取する!

⇒豚肉、ウナギ、大豆などのたんぱく源を摂取して体力をつけましょう。

⑤クエン酸の摂取は疲れの回復に役立ちます!

⇒酢、レモン、オレンジ、梅干しなどで元気に夏の暑さを乗り切りましょう。

