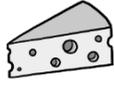


牛乳の豆知識

○牛乳から作られる食品



夏休み中も牛乳を飲もう！

乳類に含まれる主な栄養素は、

カルシウム（クリーム・バターには少ない）…骨や歯をつくる。細胞間の情報伝達に参与する。

脂質（クリーム・バターに多い）…熱や力のもとになる。

○牛乳は熱中症予防に効果的！

運動後30分以内に牛乳を1～2杯飲むと、循環血液量が増えて発汗量が増し、より効果的に暑さに慣れると言われていています。牛乳に含まれるたんぱく質をとることで筋肉量が増え、それにより循環血液量が増えるためです。（アスリートのためのスポーツ栄養学/柳沢香絵監修・学研マーケティングより）

8. 9月のおすすめ！献立紹介

8月28日（火） 夏野菜カレー

夏限定のカレーです。豚ひき肉に、なす、トマト、ズッキーニなどの野菜を合わせています。

9月25日（火） 混ぜたらチキンライス

白ごはんに、おかず容器に入っている「具」を混ぜれば「チキンライス」の完成です！

9月26日（水） 肉うどん ごぼうと落揚げの炊き込みご飯（減量） エビと野菜の天ぷら

おかず容器に入っているうどんを、温かい汁に浸けていただきます。天ぷらは、立派なエビと、なす、かぼちゃの3種盛り合わせです。

旬の

おすすめレシピ♪

「塩肉じゃが」

～7月5日の給食より～



【材料 4人分】

牛肉	80g	酒	大さじ1
じゃがいも	240g	砂糖	小さじ2
玉葱	160g	みりん	小さじ1/2
にんじん	80g	塩	小さじ1/3
糸こんにゃく	80g	こしょう	少々
さやいんげん	28g	だし汁	80cc
油	小さじ1	ゆず果汁	大さじ1/2

【作りかた】

- ① こんにゃくは下ゆです。だしを取る。
- ② 鍋に油を熱し、肉を炒める。玉葱、にんじん、糸こんにゃくを加えて炒める。
- ③ だし汁を加え、じゃがいもを加える。調味料を加え、ゆず果汁、ゆでたさやいんげんを加えて仕上げる。