



7月のこんだてだより

7月は特に日差しが強く、気温や湿度も高くなります。この時期は、熱中症や夏ばて予防のために、水分をしっかりととり、3食バランスよく食べることが大切です。体調管理をして夏を元気に過ごしましょう！



行事食の紹介 ～七夕献立～ 7月7日は「七夕」です。

夏の夜空をイメージして、星の形の「マカロニ」をサラダに使い、天の川に見立てた細長い形の「かまぼこ」をすまし汁に入れます。

今月の味めぐりは「岐阜県」です

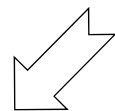
けい 鶏ちゃん焼きについて紹介します…

鶏肉とキャベツやもやし、その他季節の野菜に、特製のたれをからめ、鉄板やジンギスカン鍋などを使って焼きながら食べる料理が「鶏ちゃん」です。

みそ味、しょうゆ味、塩味など地域や家庭によって味付けに違いがあります。

鶏肉が貴重な食材だったころは、お盆やお正月など特別な日の料理でしたが、今では岐阜県の郷土料理として各家庭で食べられています。

7月の給食では、少しアレンジした「鶏ちゃん焼き」を提供します。



【材料（4人分）】

- | | | |
|------------|----------------|-------------|
| ・鶏もも肉：200g | ・みりん、料理酒：各小さじ1 | ・おろしにんにく：少々 |
| ・キャベツ：100g | ・にんじん：40g | ・ピーマン：2個 |
| ・油：小さじ1 | ・みそ：大さじ1/2 | ・砂糖：小さじ1 |
| ・しょうゆ：少々 | | |

【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角に切り、みりん、料理酒、おろしにんにくで下味をつけておく。
- ② キャベツはざく切り、にんじん、ピーマンは短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①を炒める。
- ④ ③に、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に加えて炒め、みそ、砂糖、しょうゆで味付けをする。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

自分で作るスポーツドリンク

- 水 1L ●食塩 1～2g ●砂糖 40～80g

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。
また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



Let's cook !



《鶏肉となすのトマト煮》

【材料（4人分）】

- | | | |
|--------------------|-------------|------------|
| ・鶏もも肉：200g | ・おろしにんにく：少々 | ・赤ワイン：小さじ1 |
| ・油：小さじ1 | ・玉ねぎ：1/2個 | ・なす：1/2本 |
| ・トマト：1/4個 | ・ズッキーニ：1/4本 | ・コンソメ：3g |
| ・しょうゆ：小さじ1 | ・砂糖：小さじ1 | ・塩、こしょう：少々 |
| ・トマトケチャップ：大さじ1・1/2 | | |



【作り方】

- ① 鶏肉を2cm角の大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、トマトを1～2cm角のさいの目切り、なす・ズッキーニを1cm幅の半月切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①とおろしにんにく、赤ワインを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、なす、ズッキーニを加えて炒め、トマトを加える。
- ⑥ 調味料を入れて味付けする。