

# 7月の給食献立より



- ・スタミナごはん(麦入り)
- ・牛乳
- ・和風ドレッシングあえ
- ・夏野菜のみそ汁



肉厚！濃厚な味わい！  
豊かな香り！

## 香川のんにく



全国2位の生産量ですが、一つ一つ手植えで丁寧に育てられているので品質が良いことで有名です。



6月～8月にかけての夏の時期が旬の野菜です。んにく特有の香り成分は「アリシン」といい、夏バテ予防に効果的なビタミンB1の働きを助けてくれます。いろいろな料理に加えて、暑い夏を乗り越えましょう。

## スタミナごはん(4人分)

米	280g	合わせて 2合
大麦	40g	
牛肉(ミンチ)	100g	
清酒(牛肉の下味)	大さじ1	
油揚げ	1/4枚	
にんじん	1/4本	
ごぼう	1/4本	
(冷)むき枝豆	20g	
干しいたけ	1枚	
んにく	1かけ	
サラダ油	小さじ1	
清酒	大さじ1	
しょうゆ(こいくち)	大さじ2	
砂糖(上白)	大さじ1弱	
チキンコンソメ	小さじ1弱	

湿度の高い梅雨から盛夏にかけては、疲れがたまりやすい季節です。炎天下や高温の室内での熱による体力の消耗、冷房の冷えからくる不調と原因はさまざまですが、一日の過ごし方を振り返れば、疲れを回復する工夫はいろいろと考えられます。

夏バテの大きな要因の一つは栄養バランスの崩れです。食欲が無くて量が食べられない時ほど、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などのたんぱく質と、野菜や海藻類などのビタミン類・ミネラル類、ごはんやパンなどの炭水化物を、偏りなく摂るように心がけましょう。ごはんの中に、肉や野菜などの食材や、美味しくするための隠し味を取り入れて、スタミナのつく食事にしましょう。

## スタミナごはん(作り方)

- ① 油揚げは短冊切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。  
干しいたけはもどしてうす切りにし、んにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、んにくを入れて香りをだす。  
牛肉を入れて炒め、にんじん・ごぼう・油揚げを加えてさらに炒める。
- ③ 炊飯器に米、大麦、水と調味料、②の具を入れて炊飯する。  
※炊飯の水に、干しいたけのもどし汁を使うとうま味が増す。
- ④ 炊きあがったら、ゆでておいた枝豆を加えて混ぜる。

