

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋ですが、まだしばらくは、気温・湿度とも高い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心掛けましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、**ビタミンB1!**

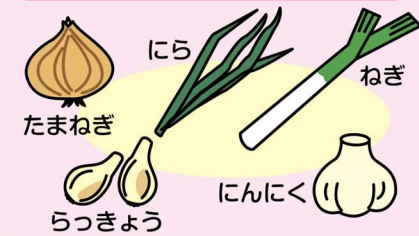
ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品



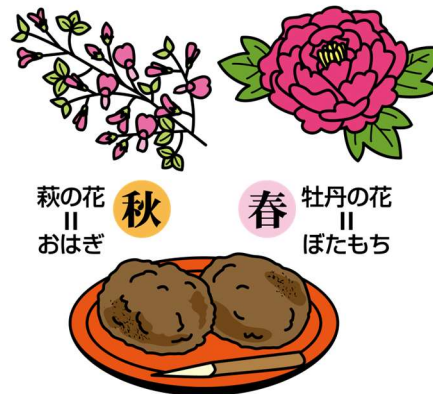
アリシンを含む食品



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日
の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参り
をして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも
彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わ
りを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



＜今月のこんだてより＞ ～ヤンニョムチキン 中学年4人分～

☆鶏肉(もも)	50g×4切れ	☆オリーブ油	大さじ1弱
☆酒	小さじ1.5	☆トマトケチャップ	大さじ11/3
☆塩	少々	☆コチュジャン	小さじ2弱
☆こしょう	少々	☆小ネギ	10g
☆玉ねぎ(おろす)	20g		
☆片栗粉	適量		
☆揚げ油	適量		

※辛みは、コチジャンで調節してください。

※辛みは、コチジャンで調節してください。

- ① 調味料と玉ねぎを合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ② オリーブ油、ケチャップ、コチジャンを合わせ加熱し、小ネギを加える。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ ③の鶏肉に②のたれをからめる。

 食材産地について（7月使用分）

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	香川 兵庫 町田市	しめじ	長野	鶏肉	岩手
じゃがいも	長崎 千葉	白菜	長野	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬 町田市	かぼちゃ	宮崎		
きゃべつ	群馬	だいこん	北海道	たまご	栃木
しいたけ	岩手	トマト	町田市		
しょうが	高知	ちんげんさい	静岡		
もやし	栃木	パプリカ	静岡		
ねぎ	茨城	なす	町田市	いか	ペルー
こまつな	群馬 神奈川	エリンギ	長野	さけ	北海道
にんじん	青森 栃木 千葉 町田市	セロリ	長野	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
にら	茨木	かぶ	東京		
えのきたけ	長野	とうもろこし	千葉		
ピーマン	茨城 北海道 町田市				
にんにく	青森				
ズッキーニ	町田市			米	秋田