



つつい冷たい食べ物や飲み物をとってしまいがちな季節になりました。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない体と心を作りましょう。  
今月のおやつに旬の食材、トウモロコシがでます。皮のついた丸ごと1本のトウモロコシの皮むきをぞう組さんにお手伝いしてもらいます。他にもピーマンの種とり・トマトのヘタ取りなどのお手伝いもしてもらっています。食材に触れることで食に興味をもち、好きなもの・食べられるようになったものが増えていくといいなあと思います。

古くからせんべいや和菓子などに使われてきた**米粉**  
最近では小麦粉の強力粉・薄力粉のように幅広い用途で使える**米粉**があります

### 米粉の特徴

- ・パンや麺にするともちりとした食感がある
- ・小麦粉に比べて油の吸収率が低く、揚げ物に使うとサクサク感がある
- ・小麦粉のようにダマにならず調理が簡単
- ・料理がほんのり甘い風味になる

### 1日3食 食べましょう



### カルシウム・ビタミンを摂りましょう

疲れにくい体作りにはビタミン B1 を含む豚肉がおすすめ、ニンニクやネギと一緒に摂ると効果的です

### 夏の食生活のポイント

#### 冷たい物の摂りすぎに 注意しましょう

冷たい物を摂りすぎると、胃が冷えて食欲がなくなってしまいます

#### 食中毒に気をつけましょう

夏は食材が傷みやすくなります。食中毒の細菌は目に見えず、臭いもないので注意が必要です



給食では鶏のから揚げに小麦粉と米粉を半々ずつ混ぜて、鶏肉にまぶします  
おやつではあずき蒸しパンにしています

### あずき蒸しパン (1人分)

|           |      |                                   |
|-----------|------|-----------------------------------|
| 米粉        | 15g  | ・米粉、ベーキングパウダー、油、砂糖を混ぜ、豆乳を加えてよく混ぜる |
| ベーキングパウダー | 1.2g |                                   |
| 油         | 2.5g | ・甘納豆を入れて混ぜ、アルミカップに入れて12分蒸す        |
| 砂糖        | 3g   |                                   |
| 豆乳        | 22g  |                                   |
| 甘納豆       | 8g   |                                   |