

## 暑さに負けないように、しっかり食事をとりましょう

蒸し暑い夏は、食欲が落ちたりして、体調をくずしがちです。食欲がないからと言って、冷たいものやあっさりした食事ばかりでは、夏バテになってしまいます。暑くても、おいしく食べる工夫をして、バランスのとれた食事をきちんと食べましょう。

### 暑くてもおいしく食べるために …ちょっとした工夫を…

#### ① 季節の味をとり入れて、材料や味に変化をつけよう

同じ味つけばかりでは、食がすすみません。いろいろな食材、味を組み合わせ、食事にメリハリをつけましょう。



#### ② 酸味を利用しよう

酢やレモンなどの酸味は料理をさっぱりさせます。酢の物だけでなく、揚げ物に少しかけるだけでもおいしくなります。

#### ③ 香辛料や香味野菜を利用しよう

カレー粉などの香辛料やしょうが、にんにく、しそなどの香味野菜には、味をひき立て、食欲を増進させる効果があります。



#### ④ もりつけやいろどりを工夫しよう

彩りを良くしたり、料理に適した食器を使うのも工夫のひとつです。



#### ⑤ 作る楽しさを体験しよう

料理の楽しさを体験することで食欲もアップします。

《作ってみませんか？ 郷土料理シリーズ 給食レシピ紹介②》

## いわしのつみれ汁



材料（4人分）：いわしつみれ 100グラム  
油揚げ 1枚  
しいたけ 中2枚  
にんじん 中1/3本  
だいこん 100グラム  
長ねぎ 1/3本  
だし汁 800cc  
酒 小さじ1 ・ しょうゆ 大さじ1強 ・ 塩 ひとつまみ



つみれは生のいわしから作るのは大変なので、市販のものを利用すると良いでしょう。

作り方：

- しいたけは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- 鍋にだし汁を沸かし、にんじん、だいこん、しいたけを入れて煮る。
- 野菜が煮えたら、いわしつみれとねぎを加えて、さらに5分くらい煮る。
- 調味料を入れて味をととのえ、さらに4～5分煮込んだら出来上がり！

お好みでみそ味にしてもおいしいです