



栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】 NO.58

暑い日が続くと、食欲が衰えて夏バテをおこしやすくなり、水分不足にもなりやすくなります。水分補給と夏野菜をしっかりとって、夏バテをしないように暑い夏をのりきりましょう！

冷たいものの食べ過ぎに注意！

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテをするといったことがおこりやすくなります。食べる場合は、食事に響かないように適切な時間を守り、食べ過ぎないように気をつけましょう。



◆和風スクランブルエッグ

「小学校5年生朝食づくりレシピ」

キャベツとウインナーのケチャップ炒め

【材料 4人分】

キャベツ	120g	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	40g	ケチャップ	大さじ1・1/2
ウインナー	6本		



1. キャベツはざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは斜めに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを入れて炒める。焼き色がついたら、野菜を入れて炒める。替えて
3. ケチャップで味付けをする。

*香南市健康対策課のYouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます。
(ご覧になる場合は、通信料が別途発生する場合があります)



ウインナーのケチャップ炒め



人参やズッキーニ・コーン・パプリカなど組み合わせる野菜をかえて作っても美味しいです。
ケチャップ味で野菜が食べやすくなります。

