

令和５年夏休み号

龍ヶ岳共同調理場

文責：池田

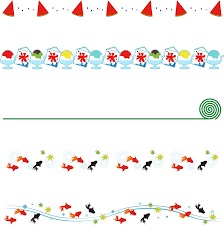
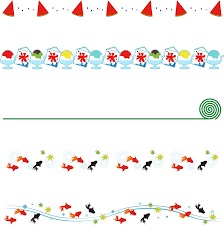
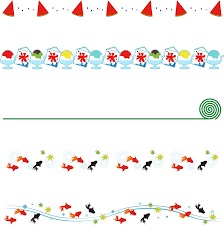
[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499841120/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3d3dy53YW5wdWcuY29tL2lsbHVzdDI0NTlfdGh1bWIuZ2lm/RS=%5eADBAi4xK55GgWUdfUm885Y_Yt2FyCg-;_ylt=A2RinFbfcGRZEC0AIBqU3uV7)いよいよみがまります。

にると、かしをしてのリズムがれるどももなく

ないといます。のリズムがれると、をすことにもつながり

ます。みもしいをがけていっぱい、みをしん

でほしいとっています。スマホやゲームもをめてえるといいですね。

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499841666/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL2ltZzAxLmdhaGFnLm5ldC8yMDE2MDcvMTRvL2dhaGFnLTAxMDYxMjE5NDMucG5n/RS=%5eADBjDqeAXqUJC4iLq1FIlWbSLR_dsg-;_ylt=A2RinFABc2RZHjgA.yiU3uV7)

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499842624/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL2ltZzAxLmdhdGFnLm5ldC8yMDE1MDYvMTJlcG96bC9nYXRhZy0wMDAwNjkzNy5wbmc-/RS=%5eADB8NH3Lot_XaLe0z99NFVE63faLCc-;_ylt=A2Rivb._dmRZEHUASxGU3uV7)

　はなんだかがない、がだるい、そんなはいませんか？

こんなときこそをしっかりべて、をしましょう。のしをたくさんびたには、ビタミンやミネラル、がたくさんまれており、バテがあります！

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499843320/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuY2l0eS55b2tvc3VrYS5rYW5hZ2F3YS5qcC80NDQwL2FnbGkvaW1hZ2VzL2dveWEuZ2lm/RS=%5eADBTJaj1EB6LNZn95QjA9j1qzsqdr4-;_ylt=A2RCAwN4eWRZQlQA_CKU3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499915746/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3BpcGkucHlhLmpwL3dwLWNvbnRlbnQvdXBsb2Fkcy82NTEzMGYxNDllNGI4NzJiZTBlMWI0NjFmODgyNTc5Mi02ODB4NjgwLnBuZw--/RS=%5eADBxykhJKX8SNSlj5dxSWcg6yQCr6A-;_ylt=A2RivcxilGVZBloAIhOU3uV7)

トマト

　真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの一種です。リコピンは、ガンや老化を予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。

（調理例）トマトサラダ、

トマトのづけなど

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの約2倍含まれています。苦みが苦手な人が多い野菜ですが、夏バテ予防に効果のある野菜です。

（調理例）ゴーヤチャンプル、

かき揚げ、佃煮、ゴーヤの揚げ煮など

酢の物、

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499924800/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL2hlYWx0aHl0b215LmNvY29sb2ctbmlmdHkuY29tL3Bob3Rvcy91bmNhdGVnb3JpemVkLzA3MDYxMl8xLmpwZw--/RS=%5eADBum9SyYN4q.rMepZn8K92yUnip.k-;_ylt=A2RiouHAt2VZe28AyhWU3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499925377/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL2hha29uZXNlaXJva3VtaXNoaW1heWFzYWkuanAvcmVjaXBlL3BpYy8lRTMlODMlODglRTMlODMlOUUlRTMlODMlODglRTMlODIlQjUlRTMlODMlQTklRTMlODMlODAuanBn/RS=%5eADBRZ7CH.vHX.tGsITkuE3odKIxq4w-;_ylt=A2RivcEAumVZynAASQeU3uV7)

かぼちゃ＆ピーマン

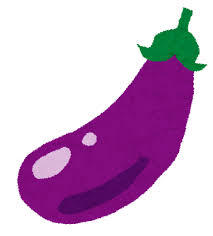
黄色やだいだい色の色素は「β-カロテン」といい、一部はビタミンAとして働き、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。また、皮膚を美しく保ってくれます。

（調理例）かぼちゃスープ、

ピーマンの昆布和えなど

ゴーヤの揚げ煮など

酢の物、

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499924027/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3d3dy5mcmVlLWFydC5qcC9hbGJ1bXMvdGh1bWJzMjAxMi8wMElJMDY5MTMwMy5qcGc-/RS=%5eADBRVifu_4bmNm8V2IffA0ARXPHlhg-;_ylt=A2RinFW7tGVZW3UA7w2U3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499923980/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9mcmVlLWFydC5qcC9hbGJ1bXMvdGh1bWJzMjAxMi8wMElJMDY5MTI5NS5qcGc-/RS=%5eADBs5TmycXxcufAzRz8sN087.XQ4Ms-;_ylt=A2RivQCLtGVZEzYApjyU3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499924353/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovLzEuYnAuYmxvZ3Nwb3QuY29tLy1pV1VNT1d3S0lXYy9Va0pNN1NldXh6SS9BQUFBQUFBQVlWcy9mVmxlUVd0c2hiNC9zODAwL25hc3VfZWdncGxhbnQucG5n/RS=%5eADBIvFpbjOkNSa0mZW.8UdKdL_I9Ro-;_ylt=A2RivcYAtmVZayoACGCU3uV7)

なす

なすの紫色のアントシアニンには、動脈硬化、発がんの抑制、老化の防止、高血圧などに効果があると言われています。

（調理例）なすのミートソースグラタン

焼きなす、ぶたあえなど

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499925206/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3d3dy5reW91bm9yeW91cmkuanAvdXBmaWxlL2xfMTIwMDU1NTc5OF80MTA4LmpwZw--/RS=%5eADBt8xB4uDzns._VOPR9k4qrlI072E-;_ylt=A2RimVRVuWVZoFAA_FiU3uV7)

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499925320/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly9pbWFnZS5zcGFjZS5yYWt1dGVuLmNvLmpwL2Qvc3RyZy9jdHJsLzMvZTU2ZGE1MTExZjA4ODhiYjA3NGY2MDY2NDkxY2U4YmYwNzU5ZDMwZC45OC4yLjMuMi5qcGc_dGh1bT01OA--/RS=%5eADBNioGJSWPBeE8LEQ93XRoTKroALQ-;_ylt=A2RimV_HuWVZK3EAtxmU3uV7)[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499924674/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3d3dy50b3QzLmNvbS9kYWlmdWt1bWFydS9fc3JjL3NjMzI1L2J1dGFhZTIuanBn/RS=%5eADBgi7Cl7j0rk5wNRM2NzHMUdtbvW8-;_ylt=A2RimFFCt2VZtAcA5FaU3uV7)





**ゴーヤの佃煮**

**（材料）　　　　　　　　　　　　　（作り方）**

**〇ゴーヤ　　８００ｇ　　　　　　　　①ゴーヤは半月きりにし、種を取り除いて５ｍｍ幅にスライスする。**

**※キザラ糖　２４０ｇ　　　　　　　　②たっぷりのお湯で①をさっとゆで、固く絞る。**

**※こいくち醬油　１００ｇ　　　　　　③※の調味料を鍋に煮立て、②とちりめんを加え、煮汁がなくなるま**

**※五倍酢　　　３０ｇ　　　　　　　　　で煮詰める。**

**〇ちりめん　　　　　　　　　　　　　④火を止め、かつお節を加え、水分をすわせ、最後にごまを加える。**

**〇かつお節　　　　　　　　　　　　　　★普通の酢でもできますが、量を増やす必要があります。**

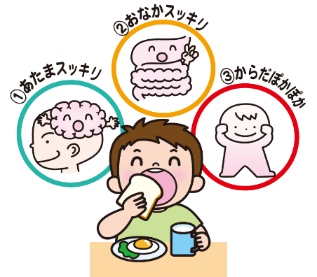
**〇ごま　　　　　　　　　　　　　　　　★上白糖などを使う場合は少し減らしてください。**

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499843320/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuY2l0eS55b2tvc3VrYS5rYW5hZ2F3YS5qcC80NDQwL2FnbGkvaW1hZ2VzL2dveWEuZ2lm/RS=%5eADBTJaj1EB6LNZn95QjA9j1qzsqdr4-;_ylt=A2RCAwN4eWRZQlQA_CKU3uV7)

[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1499843320/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cuY2l0eS55b2tvc3VrYS5rYW5hZ2F3YS5qcC80NDQwL2FnbGkvaW1hZ2VzL2dveWEuZ2lm/RS=%5eADBTJaj1EB6LNZn95QjA9j1qzsqdr4-;_ylt=A2RCAwN4eWRZQlQA_CKU3uV7)



２ににいましょう！！



バランスのとれた

くる！

でにぶ！

まったに

きる！



のすすめ

その２　ごはんよりごはん

ごはんをしっかりかんでべると、「セロトニン」と

いうのもとになるホルモンがてきます。セロトニンがることで、ながスタートできます。そして、セロトニンはになると「メラトニン」というにかわります。メラトニンは、のよいのもとになるなホルモンなのです。

のすすめ

その１　べるとる

るがくなっても、はいつものにきましょう。

は、リズムをリセットしてくれます。

そして、ごをべて、しましょう！

のすすめ

その１　べるとる

るがくなっても、はいつものにきましょう。

は、リズムをリセットしてくれます。

そして、ごをべて、しましょう！

のすすめ

その１　べるとる

るがくなっても、はいつものにきましょう。

は、リズムをリセットしてくれます。

そして、ごをべて、しましょう！