


カフェテリアニュース
NO. 3
 湘南学園カフェテリア委員会
 2016年6月1日発行


梅雨時の体は とも疲れやすい?!



★梅雨時のからだを元気にする発酵食品には  いいことがいっぱい


納豆、ヨーグルト、チーズ、かつお節、酢、味噌、醤油、本みりん、そして、ぬか漬け！これらの発酵食品には、様々な健康効果があります。とくに、腸内環境を整えて、免疫力を高める効果。腸内細菌は、食物の消化を助けるほかに、ビタミンを合成したり、長に入り込んだ病原菌が体内に侵入しないように排除して、体を守ってくれます。

さらにっ！発酵食品の独特の旨みを味わうことができる繊細な味覚を育てておくと、薄味でもおいしさを感じることができて、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことにもつながるそうです！梅雨が始まるこの季節、発酵食品で楽しくおいしく、食体験を広げていきましょう！

梅雨時に体が疲れやすくなる主な原因は温度差です。梅雨の時期でもありますから雨が降ると急に気温が下がったり、かと思ったらカラッと晴れて急に温度が上昇したりします。同じ一日でも朝夕は冷え込んだりと体温調節がしづらくなるのです。自分ではそれほど気になっていなくても体はダメージを受けている場合が多く、急に眠くなったり、すぐに疲れてしまったりするのです。また、太陽に当たる機会が少なく、そのために体調を崩してしまう人もいます。日光に当たる時間が少ないと眠りが浅くなり疲れがしっかり取れないという報告もあります。太陽が出ているときにはなるべく短い時間でも外に出るようにするなどして意識的に日光を浴びるように心がけましょう。そして、お風呂も大切！温めのお風呂に、しっかりつかって、疲れをとることもとっても大切ですねっ！

カフェテリアに向かった手に  バケツ田んぼができました。もう...タニシが来いマス!! 見に来てね!!

月		火		水		木		金		土							
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)						
			がっのメニューは...	お魚コロッケ	和風タコライス	豚肉のスタミナ焼き	かき揚げ丼	★煮込みハンバーグ	棒々鶏類	ラボ休み							
				マカロニサラダ		冷奴(オクラ・なめこあん)		さつまいものサラダ									
				スープニラと卵		味噌汁(わかめ)		スープ(えのき)									
前期中間試験											オープンキャンパスのあ一般の方のご利用は出来ません						
13	★チキンステーキ	しらすパスタ	14	鮭とチーズのホイル焼き	坦々麺	15	ソースかつ	麻婆丼	16	鶏のチーズパン粉焼き	スープカレー	17	ポークソテー	野菜と鶏肉の甘酢あんかけ丼	18	油淋鶏	冷しキムチうどん
	もやしの中華サラダ		厚揚げの煮物			かぼちゃサラダ		ミニサラダ		キャベツと玉ねぎのサラダ		ごぼうと人参のサラダ			ごぼうと人参のサラダ	味噌汁(豆腐とわかめ)	きつねご飯
	味噌汁(わかめ)	ヨーグルト	味噌汁(青菜)	菜飯		オレンジゼリー		スープ(玉ねぎ)	豆乳杏仁	スープ(大根と人参)		味噌汁(豆腐とわかめ)					
20	白身魚のレモンマヨソースかけ	炊込みピラフ(カレー風味)	21	鶏の唐揚げ	焼きビーフン	22	★豚肉の味噌マヨ焼き	ぶっかけしらす丼	23	鶏メンチ	肉味噌が-リクタイ	24	回鍋肉	冷し塩ラーメン	25	白身魚のタルタル焼き	BBQチキンサンド
	さつまいもといんげんの胡麻和え		小松菜の海苔和え			ジャキジャキ野菜の金平		キャベツの塩昆布和え		ひじき煮		じゃがいもとピーマンのガーリックソテー					
	味噌汁(大根と揚げ)		味噌汁(鮭とわかめ)			味噌汁(玉ねぎ)		スープ(コーン)		味噌汁(なめこ)	炊込みご飯		スープ(キャベツ)				
27	鶏とキノコのソテー	ミートソース	28	生姜焼き	焼き鳥丼	29	アジの塩焼き	親子丼	30	★ポークソテー夏野菜カレーソース	冷製トマトパスタ						
	大根とツナの和風あん		人参のシリシリ			ちくわの磯辺揚げ		小松菜と人参のナムル									
	スープ(わかめ)		スープ(もやし)			味噌汁(キャベツ)		スープ(ミルファンティ)									

カフェテリア人気の副菜  にんじんしりしり 作ってみよう。

★材料 作りやすい分量
 にんじん.....1本
 ツナ缶詰.....1個
 塩.....少々

★作り方
 ① にんじんの皮をむきせん切りにする。スライサーを使えば簡単！
 ② フライパンにツナ缶詰の油を入れて温め、にんじんを入れて炒める。
 ③ にんじんがしんなりし始めたら、塩少々を振りさらに炒める。
 ④ ツナを加えて軽く混ぜてできあがり。

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ