

# ラボらぶ通信

## 9月号

### いよいよ2学期！

そろそろ暑かった夏も終わり、急に涼しくなってくる頃ですね。暑かった今年の夏は、体力低下や食欲不振など夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか？ようやく、朝晩涼しくなってきた、夏バテも解消できるかなと思っていた矢先、朝晩の温度差に体がついていけず、自律神経のバランスの崩れや夏の疲れが出始めるのが9月初旬～中旬です。

それを『秋バテ』とラボでは呼んでいます。そこで、夏の疲れをしっかりとリセットして、秋バテ知らずの毎日を過ごすための、とっておきのメニューをご紹介します！

## 食券販売について

中高学園祭・バザー開催中に使用する食券を事前販売します。どうぞ、ご利用ください。

販売期間 9月24日(木)～バザー当日

販売時間 9時30分～16時30分

販売場所 カフェテリア内事務所

※小学生のお子さまに現金を持たせず、必ず保護者の方が購入して下さい。

| カフェテリアメニュー |      |
|------------|------|
| 7月3日(土)    |      |
| チキンカツカレー   | 350円 |
| うどん        | 400円 |
| シフォンケーキ    | 100円 |
| かき氷        | 100円 |
| コーヒー       | 100円 |
| (Hot-Ice)  |      |
| 7月4日(日)    |      |
| ラボカレー      | 500円 |
| かき揚げ丼      | 350円 |
| うどん        | 400円 |
| 焼きそば       | 100円 |
| シフォンケーキ    | 100円 |
| かき氷        | 100円 |
| コーヒー       | 100円 |
| (Hot-Ice)  |      |

## 秋バテしない食事の工夫

- ① 朝ごはんを食べましょう。  
朝ごはは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。
- ② 旬の野菜をたっぷり食べましょう。  
旬の野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。
- ③ ビタミン B1 を含む食材を取り入れましょう。  
夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちです。食事からビタミン B1 を補給しましょう。(豚肉・うなぎ・豆類・にんにく・ごま等)
- ④ 食欲をそそる工夫をしましょう。  
レモンや酢など酸味を加えてみたり、スープやおかずを冷たくしてだしてみたり、生姜や紫蘇など香りの野菜や香辛料で風味をつけたり。いつもとちょっと違う風味をプラスしてみると食欲をそそります。



## 献立紹介 豚しゃぶとキャベツの辣白菜風

|   |             |              |                     |
|---|-------------|--------------|---------------------|
| A | 砂糖・大さじ2と1/2 | 生姜・・・2片(20g) | 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)・300g |
|   | 塩・・・小さじ1強   | 胡麻油・・・大さじ2   | パプリカ(赤・黄)・・・各1/4個   |
|   | 酢・・・70cc    | キャベツ・1/2個    |                     |

### <下準備>

- ① キャベツは固い葉脈を切り取り、ひと口大に切る。
- ② パプリカはヘタと種を除き縦に2mmの薄切り。
- ③ 生姜は千切り。

### <作り方>

- ④ 鍋にたっぷりの水を入れて強火にかけ、鍋底に気泡が出てきたら豚肉を加えて箸でほぐしながら色が変わるまで火を通し、ザルにとって水気を切る(湯は捨てない)。
- ⑤ ④の湯をひと煮立ちさせてアクを除き、キャベツを2～3回に分けて茹で、そのつど盆ザルなどにとって広げ、粗熱をとる。
- ⑥ ボウルに④の豚肉、水気を絞ったキャベツ、パプリカを入れてざっと混ぜる。そこに混ぜた A をかけて真ん中に③の生姜をのせておく。
- ⑦ フライパンにごま油を入れて強火で熱し、煙が立ち始めたら、⑥の生姜を目がけてかけ、手早く全体を混ぜる。

