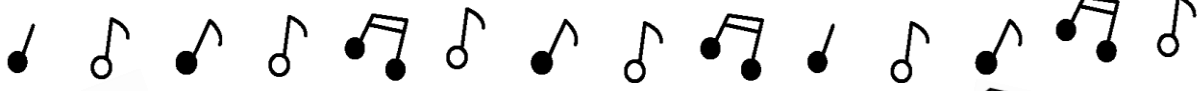
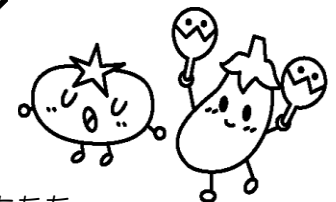




“夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてくださいね。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！



【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる
／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／
化のうやはれを治める



【ピーマン】血をさらさらにする

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする
／化のうやはれを治める／利尿作用



【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／
のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる

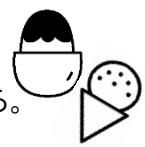


【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん含まれています！



「食」のカレンダー

- 4日／ナシの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日／納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日／ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日／かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて「7と2と5」のごろ合わせから。



★旬の野菜を食べ合わせよう★



今月の野菜＝「モロヘイヤ」

クレオパトラも好んで食べたといわれており、「モロヘイヤ」は、アラビアでは「王様の食べる野菜（ムルキーヤ）」と呼ばれています。日本でも近年、栄養価が格段に高いと注目されています。タマネギやトマトと一緒に食べると、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。また、「モロヘイヤ」を一日30g摂取するだけでガン予防効果も期待できます。和食にもよく合う食材なので、普段の料理に是非活用してみてください。

給食室おすすめレシピ



☆7月13日(水)提供☆

冬瓜のそぼろ餡かけ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

冬瓜・・・450g

A { 薄口醤油・・・7.2g(小1強)
本みりん・・・7.2g(小1強)
酒・・・3g(小1弱)
かつおだし・・・120g

鶏挽肉・・・90g

B { 薄口醤油・・・9g(小3)
本みりん・・・1.2g(少々)
三温糖・・・6g(小2)
食塩・・・0.6g(少々)
かつおだし・・・120g

片栗粉・・・12g

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. Bも合わせる。
3. 冬瓜は綿の部分を取り、一口大に切る。
4. 3を鍋に入れ1を入れて煮る。
5. フライパンに鶏挽肉を入れ軽く炒め、Bを入れて煮る。
6. 5に片栗粉を入れとろみをつける。
7. 4に6をかける。

☆7月15日(金)提供☆

豆乳花(とーるーいあ)

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

豆乳・・・400g

三温糖・・・40g

アガー・・・8.8g

A { きな粉・・・40g
三温糖・・・40g
水・・・800g

<作り方>

1. 三温糖とアガーを混ぜておく。
2. 鍋に豆乳を入れ75度くらいまであたため、火を止めて混ぜながら1を入れる。
3. 2を再び沸騰直前まで熱を入れ、型に入れて冷ます。
4. Aを鍋に入れソースを作る。
5. 3に4のソースをかける。