



給食だより



2021年度
7月号

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。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」に悩まされていました。「夏バテ」は、体の消化機能を低下させて食欲不振を引き起こしてしまいます。食事にも気をつけ、「夏バテ」になりにくい体づくりをしましょう。



① 早寝・早起き・1日3食

→しっかりと生活リズムを作って休息もとり、食事も3食をしっかりと食べるようにしましょう。

② バランスのとれた食事を

→夏バテしないためには暑い夏に負けない体を作ることが大切です。タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足しがちになるので、食事に取り入れましょう。

③ 水分はこまめにとる

→汗をよくかく季節です。ジュース類よりもお茶での水分補給がおすすめです。特に麦茶はミネラルも含んでいますので夏の水分補給にぴったりですよ♪

今月のおすすめ食材は

「冬瓜」です!



「冬瓜」は「冬」の漢字が使われているので冬が旬だと思いがちですが、実は7~10月が旬の夏野菜です! 切らずに置いておけば冬まで貯蔵できることから「冬瓜」という名前がつけました。夏の食材には体を冷やす効果があります。なので冬ではなく、今の時期に食べてほしい食材です。

また冬瓜には「カリウム」が多く含まれているので、高血圧予防と利尿作用が期待できます。水分も多く含んでいるので、カロリーも低くとてもヘルシーな食材です。

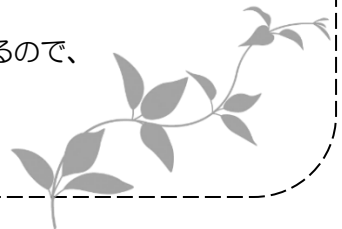
淡泊な味なので、和洋中どんな味付けでも合いますよ◎

☆ゴーヤでグリーンカーテンを作ろう☆

ゴーヤはツルを伸ばして育つ野菜です。グリーンカーテンを作ると、部屋が涼しくなります。冷房を控えめにすることができるので、体が冷えすぎるのを防ぐことができますし、環境にも優しいですよ。

プランターでの栽培が出来るので、ぜひご家庭でも栽培してみてください!

この季節、子どもが好むジュースですが、100%果汁のものやスポーツドリンクは、意外と糖分を多く含んでいる場合があります。ミネラルも摂れるスポーツドリンクは薄めて飲ませてあげるといいですよ。





給食室おすすめレシピ



☆7月7日(水)提供☆

ちらしずし

めぐみの七夕献立のレシピです★
ぜひお子様と一緒に
作ってみてください♪

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

ごはん・・・690g(約2合)

A {

- 三温糖・・・28.8g(大3強)
- 米酢・・・36g(大2と1/3強)
- 食塩・・・3.6g(小1/2)
- 法蓮草・・・40g(小1/4束)

B {

- うすくち醤油・・・3g(小1/2)
- 三温糖・・・3g(小1)
- 人参・・・50g(中1/4本)

C {

- うすくち醤油・・・1.5g(小1/4)
- 三温糖・・・1.5g(小1/2)
- かつおだし・・・18g(大1強)
- 生しいたけ・・・40g(小4個)

D {

- 三温糖・・・6g(小2)
- こいくち醤油・・・9g(小1と1/2)
- かつおだし・・・18g(大1強)
- 卵・・・50g(小1個)

E {

- 三温糖・・・2.5g(小1弱)
- 酒・・・1.8g(小1/3強)
- 食塩・・・0.1g(少々)
- 刻みのり・・・1.5(少々)

＜作り方＞

1. A～Eをそれぞれ合わせておく。
2. 法蓮草はざく切り、人参は千切り、しいたけはスライスする。
3. 法蓮草は茹でるか蒸してから、Bで味を調える。
4. 人参としいたけは、それぞれC・Dと一緒に煮る。
5. 溶いた卵とEを合わせて、油(分量外)をひいたフライパンで炒める。
6. ごはんとAを合わせて酢飯をつくる。
7. 6.に3～5.の具材を乗せる。
8. 刻みのりを散らしたら完成☆



☆7月8日(木)提供☆

胡瓜ともやしの梅おかか和え

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

胡瓜・・・75g(中1本)

人参・・・70g(小1/2本)

もやし・・・180g(1袋弱)

A {

- 練り梅・・・5.4g(小1)
- うすくち醤油・・・3.3g(小1/2)
- 三温糖・・・0.2g(ひとつまみ)
- かつお節・・・0.6g(ひとつまみ)

＜作り方＞

1. Aを合わせておく。
2. 胡瓜は薄めの半月切りかスライスする。
3. 人参は千切り、もやしはざく切りにする。
4. 3.を茹でるか、蒸す。
5. 2.と4.を合わせてAで味を調える。
6. かつお節を混ぜたら完成☆