

7月 給食だよ!



そろそろ夏本番です。園庭ではお日さまの日差しをたくさん浴びた夏野菜が大きく育ち、みんなで水やりや観察はもちろん収穫も楽しんでます。梅雨が明けると急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。暑い夏を乗り越えるためにも食事はしっかりと、熱中症にならないために水分補給もこまめにしましょう。

☆給食行事☆

- 10日(水)
誕生日会
- 17日(水)
クッキング
(ゼリーパフェ)

★給食目標★

夏野菜をおいしく食べて食べて
元気に夏を過ごそう!



6月誕生日

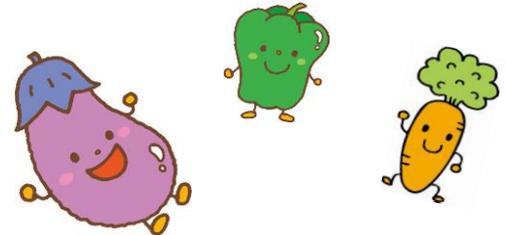
★かえるのケーキ★



～おすすめレシピ～ ★なすと豚肉のみそ炒め★

《材料》4人分

- なす・・・3本
- ピーマン・・・2個
- にんじん・・・1/4本
- 豚こま肉・・・100g
- サラダ油・・・適量
- ★みそ・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★酒・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・小さじ1
- ★みりん・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ2



- ① なすと人参をいちょう切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し豚こま肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら①を加え柔らかくなるまで炒める。
- ④ ★の調味料を合わせて加え、味を調える。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみがついたらできあがり!

冷たい物の食べすぎ・

飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが冷たい物の摂りすぎは、弱った胃腸に負担をかけてしまったり、特に甘いアイスクリームやジュースは砂糖が多く含まれるため空腹を感じにくくなり夏バテの原因になってしまうため注意しましょう。



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

