



7月 給食だより

2024年7月配布



今年は遅い梅雨入りとなりましたが、これからしばらくの間はこのジメジメとした日が続きますので、特に食中毒に付けるようにしましょう！！

また、本格的な夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保してワクワク楽しい夏を迎える準備をしましょう。



体を冷やしてくれる食べ物



夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

～夏が旬の食材～

- ・きゅうり、なす→体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用がある。
- ・トマト→βカロテンやビタミンCが多く含まれ日焼けした肌を回復させる効果がある。
- ・うなぎ→ビタミンAを多く含み疲労回復に効果がある。

今年は7月24日が土用の丑の日です。



七夕ってどんな日？

織姫（おりひめ）さまと彦星（ひこぼし）さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会う7月7日の夜のこと。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けます。

七夕でそうめんを食されるのはなぜ？昔中国では病をさけるまじないとして、七夕に「素餅」（さくべい）と呼ばれる食べ物がある。後のそうめんになったと言われてい

ます。

レシピ紹介

～ゴーヤパワーで夏バテ対策をしましょう！～

ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みには抗酸化作用が含まれ夏バテ対策には効果的です。中の綿を取り、塩もみ・茹でることで苦みが緩和されます。

豆腐チャンプルー

【材料 4人分】

- ・木綿豆腐 1丁
- ・豚こま切れ肉 160g
- ・ゴーヤ 1/4本
- ・玉ねぎ・人参 1/2個
- ・もやし 1/4袋
- ・油 小さじ2
- ・濃口 薄口 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・卵 1個

【作り方】

- ①玉ねぎをくし形に、人参を千切り、ゴーヤをいちょう切りに切ります。
- ②木綿豆腐・卵以外の材料を炒める。
- ③溶いた卵を混ぜながら炒める。
- ④調味料を入れ、木綿豆腐をつぶしながら混ぜる。



朝ごはんの大切さ

朝ごはんの大切さについて幼児の各グループに紙芝居を読み聞かせに行きました。

子どもたちは給食の先生からのお話ということで、興味津々に聞き入ってくれていました！

読み聞かせをした次の日には、「今日、朝ごはん食べてきたよ！！」「朝ごはんにご飯と目玉焼き食べてきた！」とこども達から嬉しい報告の声が上がってきました。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう！！

家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

