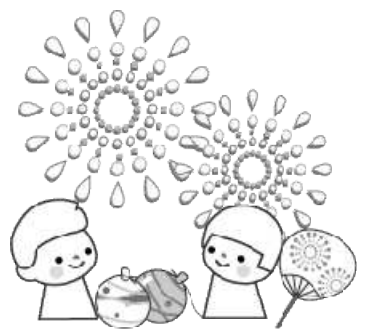


おいしい給食！

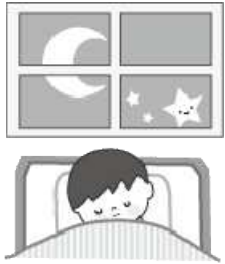


★今月のお話★

～ 夏バテを防ぐために ～

* 生活リズムをしっかりつくりましょう

夏本番になり、体力が落ちやすい時期です。日頃からの生活リズムが、より大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって元気に過ごしてください。



早めに寝る



元気にあそぶ



しっかり食べる

* 水分を上手にとりましょう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるので、こまめに水分補給を行うことが大切です。ジュースやスポーツドリンクなどは、糖分が多いので摂りすぎないように気をつけてください。



* 夏野菜で熱をとりましょう

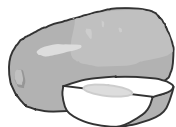
きゅうり、トマト、なす、レタス、オクラなど、夏に旬を迎える野菜は、体の余分な熱をとる効果があります。



★旬の食材★

冬瓜（とうがん）

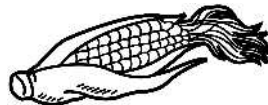
利尿作用や熱を下げる効果があるので、夏バテした体には嬉しい食材です。味が淡白なので、旨みのある材料と組み合わせてスープや煮物、あんかけなどにすると美味しいです。



* 給食…冬瓜のあんかけ
冬瓜のスープ

とうもろこし

茹でたり焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方は色々です。時間が経つと甘みが失われるので、なるべく早く蒸すか茹でておきます。ヒゲが濃く実が詰まっていた、皮が鮮やかな緑色のものを選ぶのがコツ。



* 給食…ゆでとうもろこし

かぼちゃ

βカロテンが多く含まれ、体内でビタミン A となって体の抵抗力を高める効果があります。ホクホクして甘いので、そのまま蒸したり、煮物、揚げ物、スープやお菓子などにしても美味しいです。



* 給食…かぼちゃと昆布の旨煮

★レシピ紹介★

☆とうがんのあんかけ（4人分）

とうがん・・・260g	豚ひき肉・・・40g
人参・・・44g	グリーンピース・・・12g
濃口醤油・・・12g	三温糖・・・8g
みりん・・・4g	片栗粉・・・8g
削り節・・・4g	

- ① 人参と冬瓜は食べやすい大きさに切る。
- ② 出し汁に調味料、①を入れて煮る。
- ③ とうがんが透明になり、煮えてきたら豚ひき肉を加えて煮る。
- ④ 最後にグリーンピースを入れ、火が通れば片栗粉でとじる。



★おしらせ★

* 調理保育・・・とうもろこしの皮むき

* 食材紹介・・・冬瓜、かぼちゃ

