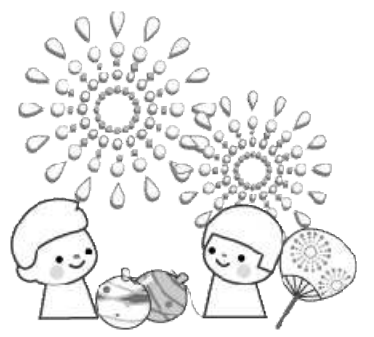


おいしい給食！



★今月のお話★

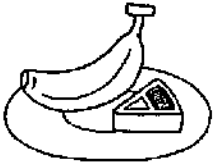
おうちで 食育

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

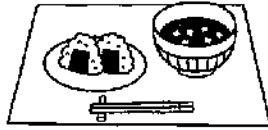
朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューを紹介します。

チーズやバナナなど、
そのまま食べられるもの



前日の夕食の残りを
、温め直して

おにぎりともそ汁で
簡単に



～ 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



しっかり食べる



元気にあそぶ

* 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。



★レシピ紹介★

☆とうがんのあんかけ（4人分）

とうがん・・・260g	むきえび・・・80g
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、煮えてきたらむきえびを加えて煮る。
- 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。

★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。味が淡泊なので、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り、皮が鮮やかな緑色のものを選ぶのがコツです。

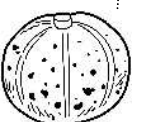
* 給食…ゆでとうもろこし



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



★おしらせ★

- * 調理保育・・・とうもろこしの皮むき
- * 食材紹介・・・冬瓜

