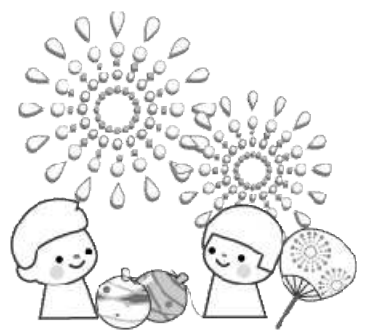


おいしい給食！



★今月のお話★

おうちで食育

みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近では家族が一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスのよい食事をとることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる



～ 夏バテを防ぐために ～

* 生活リズムをしっかりと作りましょう

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。



★おしらせ★

- * 調理保育・・・とうもろこしの皮むき
- * 食材紹介・・・冬瓜



★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

