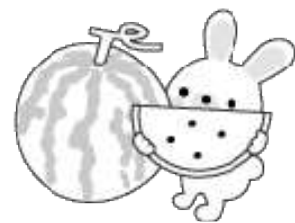




おいしい給食！



★今月のお話★

～ 七夕まつり ～

本来は旧暦7月7日の行事で5節句の一つですが、現在は新暦の7月7日に行われることが多いです。おりひめとひこぼしが年に一度天の川を挟んで会うという説話も有名です。

七夕まつりは地方によって様々ですが、笹竹に願い事を書いた短冊や飾り付けをつるしたり、きゅうりやナスをお供えしたり、そうめんを食べたりします。



* 7月7日は特別献立です。七夕にちなんだメニューが登場します。お楽しみに！

- 七夕汁…そうめん(天の川)、おくら(お星さま)が入ったすまし汁です。
- 七夕ゼリー…七夕にちなんだゼリーです。

★旬の食材★

枝豆

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜で、ビタミンB・Cが豊富です。

さやが鮮やかな緑色でうぶ毛があり、豆がふっくらとふくらんでいるものを選ぶのがコツ。



* 給食…ゆで枝豆

なす

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水をつけて変色を防ぎます。焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物、漬物などにすると美味しいです。



* 給食…なすとトマトのチーズ焼き

すいか

水分が多く、カリウムも豊富なので利尿作用やむくみとりの効果があります。冷やすと甘味が増しておいしくなります。色つやがよく、シマがはっきりしているものを選ぶのがコツ。



* 給食…おやつ

～ 夏の生活のポイント ～

夏は体力が落ちやすく、体内の水分も汗や尿になってたくさん排出されます。夏バテをしないように毎日の生活に気をつけましょう。

◎ 早起きして朝ごはんを食べましょう。

◎ 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう。



◎ 水分補給を十分しましょう。



◎ しっかり眠って疲れをとり、次の日の活動にそなえましょう。



★レシピ紹介★

☆豆腐と鶏ひき肉のチキンナゲット(4人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| 鶏ひき肉・・・200g | 塩・・・少々 |
| 木綿豆腐・・・80g | 片栗粉・・・20g |
| 土生姜・・・2g | 油・・・20g |
| 白洗いごま・・・4g | ケチャップ・・・28g |
| たまねぎ・・・28g | 添え |
| 小麦粉・・・20g | キャベツ・・・100g |



- ① 木綿豆腐は水を切り、土生姜はすっておく。
- ② 木綿豆腐に鶏ひき肉、生姜汁、みじん玉ねぎ、ごま、小麦粉、片栗粉と調味料をよく混ぜる。
- ③ スプーンですくいながら揚げる。
- ④ ケチャップと茹でキャベツを添える。

* アレルギー対応

鶏ひき肉の代わりに豚挽き肉を使用、木綿豆腐のかわりにじゃがいもを使用します。

* 調理保育…枝豆ちぎり

* 食育…すいか

調理師さんにすいかを切らせて見せてもらいます。おうちでも話をきいてみてください。

