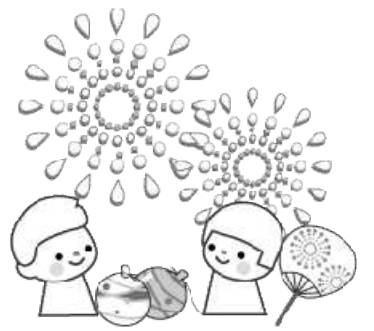


# おいしい給食！



## ★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、最近では家族と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と一緒にとるなど、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。



## ★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。

## ★おしらせ★

- \* 調理保育・・・とうもろこしの皮むき  
ピーマンの種とり
- \* 食材紹介・・・冬瓜



## ★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

