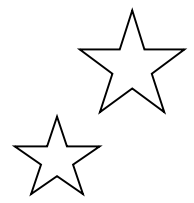




7月の給食だより



★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)や、
オクラ(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。



～ 夏の生活 4つのポイント ～

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、毎日の生活の中で、次のポイントを心がけましょう！



◎ 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。



★旬の食材★

枝豆

大豆がまだ未熟なうちに、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、豆がふっくらとしているものを選ぶのがコツ！

＊給食…ゆで枝豆



ナス

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につけて変色を防ぎます。ヘタ部分のトゲが鋭くとがっていて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ！

＊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、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…デザート、おやつ



★レシピ紹介★(今月のメニュー)

☆魚の梅焼(4人分)☆

さわら…240g(60g×4)

◇みそ…4g

◇三温糖…2g

◇梅肉…3.2g

◇油…8g

◇みりん…3.2g

◇酒…4g

- ① みそ、梅肉、みりん、酒、三温糖を混ぜ合わせる。
- ② さわらを油をひいたバットに並べ、①のをのせ、オーブン180℃10分～13分焼く。

＊ アレルギー対応 ＊

さわらの代わりに、白身魚や豚肉で代用します。



＊調理保育…枝豆ちぎり

＊カミカミデー…23日

＊食育…すいか

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