



## ★今月のお話★

### ～ 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。家族の食卓は、子どもが食について学ぶ身近な場所ですが、忙しくなかなか時間がとれないこともあるかと思います。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ので、休日や朝食だけでも一緒にとるなど、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
- \* 協調性を育むことができる
- \* 食文化の継承につながる
- \* 食事マナーを学ぶことができる



### ～ 夏バテを防ぐために ～

#### ◎生活リズムをしっかりとくりましょう

日に日に暑くなり、夏本番を迎えています。体力が落ちやすくなるので、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ましょう！



#### ◎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。特に夏場は、たくさんの水分が汗や尿となって排出されるので、こまめな水分補給が大切です。子どもはジュースやスポーツドリンク等を欲しがりますが、糖分が多いので、飲みすぎには気を付けましょう。

#### ◎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や果物は、体内の余分な熱をとる効果があります。積極的に食事にとりいれましょう。

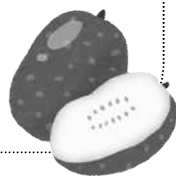


## ★旬の食材★

### 冬瓜(とうがん)

名前に“冬”と入っていますが、実は夏に旬を迎える食材です。利尿作用や体内の熱をとる効果があるので、夏バテ気味の体にぴったりです。味が淡泊なので、旨味のある肉や魚介類と合わせると美味しく食べられます。

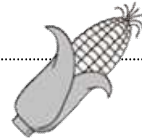
- \* 給食…冬瓜のあんかけ
- 冬瓜のスープ



### とうもろこし

収穫後、時間が経つにつれて甘みが失われるので、なるべく早く調理することがコツです。ヒゲにツヤがあり、実が綺麗に並んで詰まっている、皮の緑色が鮮やかなものを選ぶのがポイントです。蒸したり焼いたり、サラダやスープ…色々な楽しみ方があります。

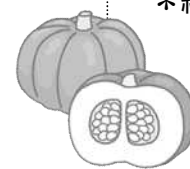
- \* 給食…茹でとうもろこし



### 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てくれます。ホクホクして甘みも強いので、そのまま蒸したり、お菓子にも使えます。また、ビタミンAは油ととても相性が良いので揚げ物もおすすめです。

- \* 給食…かぼちゃと昆布の旨煮
- かぼちゃのキッシュ



## ★レシピ紹介★

### ☆シュウマイ風(4人分)☆

|           |            |
|-----------|------------|
| 豚ひき肉…160g | スープストック…2g |
| 玉ねぎ…140g  | 土生姜…2g     |
| 片栗粉…21.6g | シュウマイの皮…4枚 |
| 三温糖…8g    | グリーンピース…4g |
| 濃口醤油…16g  | キャベツ…100g  |
| ごま油…4g    |            |

- ① 玉ねぎ、土生姜をみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に、①と片栗粉、調味料(三温糖、濃口醤油、ごま油、スープストック)を加えてよくこねる。
- ③ バットにタネを敷き詰め、上からシュウマイの皮、グリーンピースをのせ20～30分蒸す。
- ④ 食べやすい大きさにカットし、茹でたキャベツの上にのせる。



## ★お知らせ★



**\*カミカミデー**  
今月は26日です！

### \*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
- かぼちゃ

