



★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えます。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つくりましょう

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。

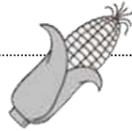
- * 給食…冬瓜のあんかけ
- 冬瓜のスープ



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。

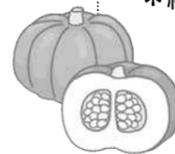
- * 給食…茹でとうもろこし



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★

☆かぼちゃのキッシュ(4人分)☆

かぼちゃ…140g	◇牛乳…20g
ほうれん草…40g	◇生クリーム…12g
玉ねぎ…60g	◇塩…1.2g
ロースハム…20g	◇こしょう…0.12g
卵…Mサイズ4個	◇コンソメ…4g
バター…4g	粉チーズ…8g

- ① ほうれん草を茹で、サイコロに切ったかぼちゃは固めに茹でる。
- ② スライスした玉ねぎとロースハムをバターで炒める。
- ③ ①と②と◇を、全て混ぜ合わせオーブンのパットに流し込む。
- ④ 粉チーズを振り、200度に予熱したオーブンで10～15分焼く。

* アレルギー対応 *
卵の代わりに豚肉を加え、色味にコーンを足しています。



★お知らせ★



カミカミデー
今月は27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

