

きゅう しょく 給食だより 8 がつごう 月号

なごみん神山園

真夏の陽ざしがギラギラ照りつけ、体温以上の気温の日が続いています。

熱中症を予防するためにも、日中の長い間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。

★冷しゃぶうどん★

材料:うどん 40g 豚肉 5g きゅうり 3g トマト 3g きゅうり 3g コーン 3g

砂糖 2g 醤油 6g 味醂 6g だし汁 50cc ごま 1g ごま油 少量

作り方:①豚肉は 1cm、きゅうりはいちよう切り、トマトは湯むきして角切りにする

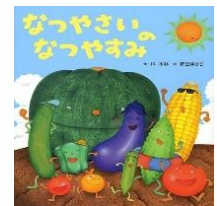
②調味料を鍋に合わせ、ひと煮立ちさせる。粗熱を取り、ごま油・ごまも入れ冷やす

③きゅうり、コーン、豚肉をそれぞれ茹でて流水にさらし、よく水気を切っておく。

④茹でたうどんと野菜を盛り付けて②を加えて完成



夏にオススメの絵本



夏野菜を食べよう

夏野菜には、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、オクラなどのたくさんの種類があります。

夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

●赤色の夏野菜…紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化・疲労回復に役立ちます。

●緑色の夏野菜…利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。

●紫の夏野菜…体のほてりや炎症を納める効果があります。

園では、夏野菜カレーやかき揚げにして食べやすいように工夫しています。

★7月食育教室～おにぎりをつくろう～★

お米からご飯ができるまでをスライドで説明すると「お母さんもやってる」「それ(炊飯器)お家にもあるよ」などお話してくれました。おやつのおにぎりを自分で作ることを知らせると「おにぎりつくりたい」と元気にこたえ、「ゆかりがいい」「わかめがいい」など、3種類のふりかけから好きな味を選ぶことができました。「さんかくにする」「ぎゅっとするの」と嬉しそうに握り、「美味しいね」と笑顔で完食することが出来ました。

