

7月 きゅうしょくだより

July



梅雨の季節になりましたね。梅雨の合間の晴れた日には、お散歩に出かけて楽しんでいる子供たちです。身体がだるくなったり、疲れが出て食欲の落ちる時期ですが、しっかり食べて夜は早めに休んで、体力を回復するようにしましょう！

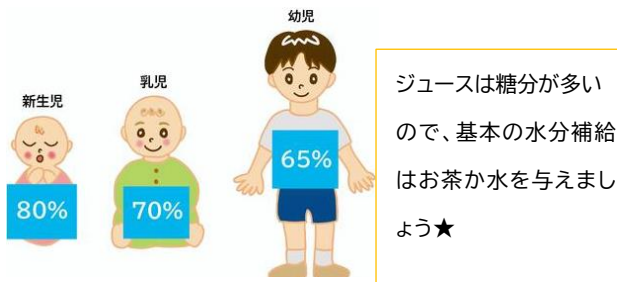
★7月7日は七夕です★

七夕の行事食といえば、そうめんがあります。なぜ、そうめんを食べるようになったのでしょうか。

所説ありますが、①無病息災を願う縁起の良い食材とされている②そうめんを織姫の織り糸に見立てた③そうめんを天の川に見立てたなどがいわれとしてあります。7月7日の給食にも、七夕そうめんがでます。星形にくり抜いたにんじんを入れる予定です。みんな見つけれられるかな？楽しみにしててくださいね。

しっかり水分補給と熱中症対策！！

人間の体の約60～70%は水分です。小さな子どもほど水分の割合が増えるので、必要な水分量も多くなります。



体内での水分の役割は大きく3つあります。

栄養の運搬…腸で吸収された水分は血液となり、体全体に栄養分や酸素を運ぶ

老廃物の排出…体内でいらなくなったものをおしっことして体外に排泄する

体温調節…汗をかくことで体温を調整する

起床時、運動の前後、寝る前など、のどが乾く前に飲むことを心がけましょう！一気に飲むと体に負担がかかるので、100ml程度をこまめに補給するのが理想的です。

旬の野菜をたべよう！

その食べ物が一番おいしい時期を「旬」といいます。旬の野菜は栄養豊富！また、たくさん収穫できるので値段も手ごろです。上手に取り入れ、旬を味わいましょう。

◆とうもろこし◆



栄養で豊富なのが食物繊維です。食物繊維は腸内環境を整え、便秘の解消をしてくれます。

◆とうがん◆



とうがんの水分は90%以上です。冬の野菜だと思われませんが、実は7～9月が美味しい季節です。

レシピ紹介

園の人気メニュー！切り干し大根の煮物(一人分)

切り干し大根	6g	砂糖	2g
にんじん	30g	みりん	4g
油揚げ	10g	しょうゆ	6g
油	適量	だし汁	100ml

- ① 切り干し大根を水で戻す
- ② にんじんと油揚げを千切りにする
- ③ ①と②を油でいためる
- ④ 切り干し大根の水分が飛んだら、調味料を入れ、煮る
- ⑤ だし汁が1/3程度になったら火を止めて完成！

切り干し大根はカルシウムが豊富！ごま油で炒めると風味が出ますよ★

食育の日

7月は「新潟県の郷土料理」です。



6月から給食室に立元李奈(たちもとりな)先生が加わりました。