



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

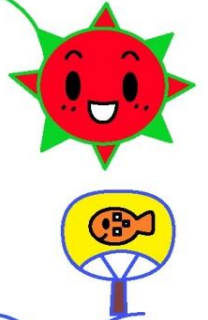
R1・7月号



## “夏に負けない身体づくりを”

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入りましたね！この時期は、食中毒に注意しましょう。梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなるために食欲が低下し、水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかりとこなすためにも、今の時期から夏に負けない身体をつくりましょう。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されます。胡瓜・トマトなす・オクラなど新鮮な夏野菜をおすすめします。柏木保育園でも先日きゅうり・ミニトマトが収穫されました！即席きゅうり漬け・中華きゅうり・みそきゅうりで採れたてきゅうりを味わいました。



## 収穫夏野菜にふれる

旬の食材に直接ふれることも、子どもにとって貴重な体験です。柏木保育園の菜園にても、先週から胡瓜・ミニトマトが収穫されています。「イポイポきゅうりだよ！いたいとげがあるよ！ぴんとしたきゅうり！美味しく作って下さい」と毎日のように2本・3本と自慢顔で給食室に持ってきてくれます。「どんな料理にしたらいいかな？」と聞くと「中華きゅうり・みそきゅうり」と答えてくれます。希望メニューにし、給食に提供しています。7月8日の午後おやつは”茹とうもろこし”です。ひまわり・さくら組さんととうもろこしの皮むきを体験して頂く予定だす。とうもろこしの黄色い粒は、見たことも食べたこともあると思いますが、実の数だけある長いひげ、それを包む葉までついた1本のとうもろこしにふれ合う機会が少ないと思われ、ふれる体験を予定しています。(7月8日)



## 行事食・旬の食材献立

### (7月の旬の食材)

きゅうり・トマト・なす・とうがん・とうもろこし  
枝豆・さくらんぼ・すいか・メロン

### (行事食・旬の食材を使った献立)

- 7月 1日 西瓜
- 7月 5日 彦星チーズハンバーグ・そうめん汁
- 7月 8日 茹とうもろこし
- 7月10日 青菜納豆・さくらんぼ
- 7月12日 メロン
- 7月16日 西瓜
- 7月17日 あじフライ・しそ巻きみそ
- 7月19日 ハニートマト
- 7月22日 西瓜
- 7月24日 とうもろこしごはん・メロン
- 7月25日 なすいり
- 7月29日 西瓜

## 夏バテ予防の食事

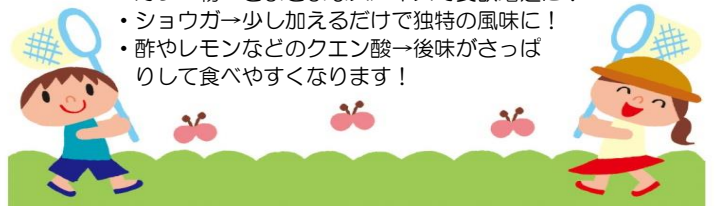
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進に！
- ・ショウガー少し加えるだけで独特の風味に！
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります！



## クッキングに挑戦

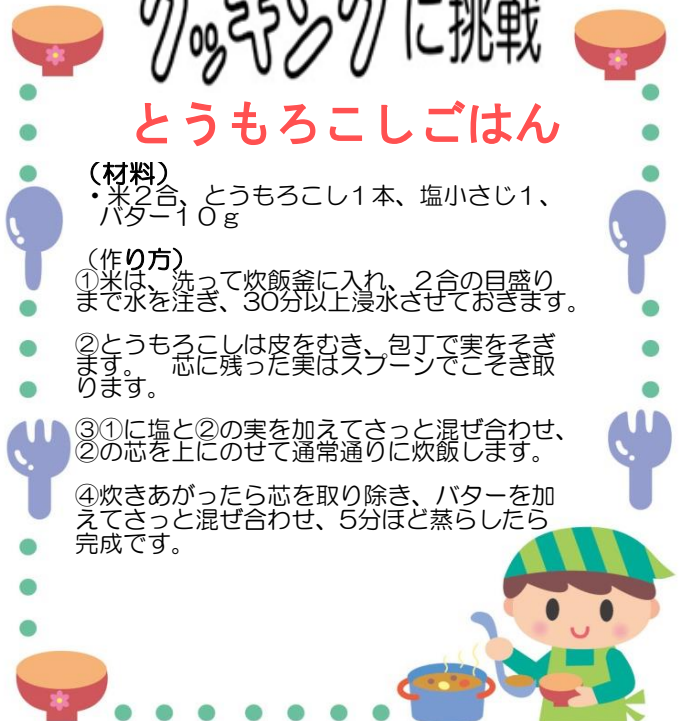
### とうもろこしごはん

#### (材料)

米2合、とうもろこし1本、塩小さじ1、バター10g

#### (作り方)

- ①米は、洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、30分以上浸水させておきます。
- ②とうもろこしは皮をむき、包丁で実をそぎます。芯に残った実はスプーンでこそぎ取ります。
- ③①に塩と②の実を加えてさっと混ぜ合わせ、②の芯を上のにのせて通常通りに炊飯します。
- ④炊きあがったら芯を取り除き、バターを加えてさっと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らしたら完成です。





。

します。