



# 給食だより

梅雨に入りまだまだ蒸し暑い日が続きます。7月は夕涼み会やプールなど楽しみな行事が盛りだくさん。しっかりと楽しむためには夏バテしにくい体が大切です。新陳代謝の激しい子ども達は、この時期たくさんの汗をかきますので、水分補給は大切です。しかし、水分の取り方によっては食事に影響を与え、食欲不振の原因を作ることにもなります。また、汗と共に排泄されるのは水分だけでなく、ミネラルも一緒に排泄されますので、それらを食事ですっきりと補給してあげないと夏バテを引き起こす事もあります。

## 水分のとり方

暑くなると、冷たい飲み物が欲しくなります。お茶や水などで適度に水分補給をしましょう。炭酸飲料やスポーツドリンクなどは、つい飲み過ぎてしまいがちですが、糖分の取りすぎにならないよう気を付けましょう。

## 土用の丑

夏バテを防ぐためにウナギ料理を食べることがありますが、土用の丑の日にウナギを食べる習慣には諸説あります。もっともよく知られているものは、江戸時代中頃に平賀源内が発案したというものです。ウナギ屋からウナギが売れないことを相談された平賀源内が、「土用丑の日」とお店に貼り紙をしたところ、とても繁盛したそうです。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



### \* 7月の給食予定 \*

- 2日 七夕の集い・・・白、ピンク、緑、と色とりどり素麺、竹輪とウインナーの天ぷら、旬の茹でとうもろこし、七夕デザートをします。
- 16日 誕生会・・・さっぱりとちらし寿司、和え物、すまし汁、果物です。お楽しみに♪♪

### 7月の平均値

七夕をイメージした星の形のクッキーや夏野菜のカレー、しっかりと食べられる豚の生姜焼きなど、しっかり食べてくださいね。

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	590kcal	14~20g	15~30g	1.8g 未満	270mg
	平均値	584kcal	17.9g	20.2g	2.2g	222mg

## 冬瓜(とうがん)のスープ (4人分)

冬瓜 1/4玉 春雨 20g ベーコン 3枚 コンソメ 少々 塩、胡椒

- ①冬瓜は皮をむき、種をスプーンで削りとり、一口の大きさに切る。
- ②春雨は一度茹でて、適当に切っておく。
- ③鍋に水を1リットルほど入れて冬瓜、春雨、小さく切ったベーコンを入れて煮る。
- ④ほどよく柔らかくなったらコンソメ、塩、胡椒を入れて味を整えて出来上がり。



## お麩のラスク

おつゆ麩 30g マーガリン(バター)40g 上白糖 25g

- ①鍋またはフライパンにマーガリンと上白糖を火にかけ、焦がさないように砂糖を溶かす。
  - ②火を止め、麩を入れてむらがないように混ぜる。
  - ③180℃のオーブンで8～10分または、オーブントースターでこんがりきつね色がつくまで焼いて出来上がり。
- \*麩はおつゆ麩など小さ目サイズのほうが中までしみこみ美味しいです



## 食育の取り組み

3時のおやつ時にかたつむりケーキを作りました♪



ロールケーキにプリッツを差し、オレンジの皮に乗せました。



↑牛乳、卵不使用で作ったロールケーキで作りました

たくさん並んでかわいいね～♪



## ☆☆誕生会の様子☆☆



わかめご飯、へれとんかつ、かぼちゃサラダ、スープ、ヤクルトです。たくさん食べました。

