



給食だより



暑い日が続いていますが、夏バテで食欲がおちたりしていませんか？

暑くて汗をかくと、水分不足やエネルギー不足になります。肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質と栄養満点な夏野菜を食事に取り入れ、バランスよく食べるようにしましょう。

おすすめ夏野菜

夏に収穫される野菜をまとめて“夏野菜”と呼びます。

胡瓜、茄子、トマト、ピーマン、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、スイカなど、夏野菜は種類が豊富です。

また、旬の夏野菜は暑い夏を乗り切るための栄養がたくさん含まれています。

栄養もおいしさも満点の夏野菜を食べて、暑い夏も元気に楽しく過ごしましょう。



夏野菜の特徴

- ★水分が多く、体を冷やす働きがあります。
 - ★ビタミンが豊富で、体の調子を整える働きがあります。
- カロテン（ビタミンA）・・・肌の健康を維持
ビタミンC・・・・・・・・・・免疫力を高める
ビタミンE・・・・・・・・・・血行を促進させ冷え性を緩和

トマト

カロテン・ビタミンCが豊富です。



かぼちゃ

カロテン・ビタミンC・Eが豊富です。



ピーマン

ビタミンCが豊富です。



食の体験を広げよう！

お盆休みを利用して、さまざまなことを体験してみましょう。野菜の栽培、観察、収穫、クッキングやお手伝いなどをさせることは、「食べものへの興味」や「自然や生命を大切にする気持ち」、食べものや調理する人への「感謝の気持ち」が育まれていきます。その他にも、スーパーや直売所などへ買い物と一緒に行き、お子様に野菜の名前を教えたり、選んでもらったりすることも楽しい体験になります。



やってみよう

とうもろこしの皮むき



子どもでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

今月のおすすめ食材



主食として食べる国もあるほど栄養豊富なとうもろこしは、米、小麦と並んで「世界三大穀物」と呼ばれています。野菜の中では高エネルギーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。収穫後は味や栄養が落ちていくため、新鮮なうちに調理して食べるのがおすすめです。

毎月 19 日は、「食育の日」です。
旬の食材を取り入れた料理を提供いたします。

塩昆布コーンおにぎり

Let's
Cooking



<材料>2 個分

- ・ごはん：200 g
- ・塩昆布：8 g
- ・コーン缶：30 g

（茹でたとうもろこしをほぐして使用しても良いです）
・塩：少々



<作り方>

- ① ボウルにごはん、塩昆布、コーンを入れて混ぜ合わせ、塩を加えて味を整えます。
- ② おにぎりをつくり、器に盛り付けて完成です。