

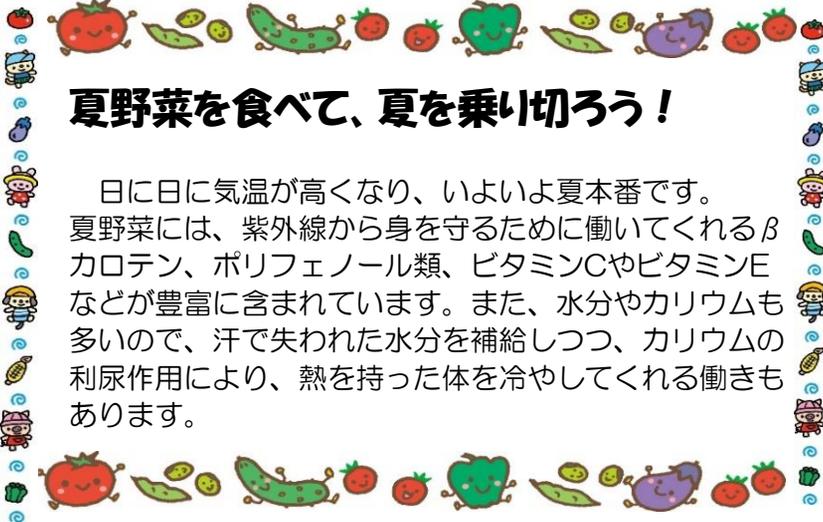
2024年

# 給食だより

旭丘まぶね保育園



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなって、じめじめと暑い季節がやってきました。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の野菜を取り入れた栄養バランスの良い食事を提供していきます。



## 夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう！

日に日に気温が高くなり、いよいよ夏本番です。夏野菜には、紫外線から身を守るために働いてくれるβカロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多いので、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

### 今月の夏野菜入りメニュー

7月2日(火)	山形のだし(なす・きゅうり)
7月3日(水)	すいか
7月10日(水)	なすのみそ汁(なす)
7月12日(金)	なすの煮びたし(なす)
7月16日(火)	冬瓜のかにあんかけ(冬瓜) トマトとしその甘酢サラダ(トマト)
7月23日(火)	なすのマカロニソテー(なす)
7月25日(木)	オクラときゅうりの昆布和え(オクラ・きゅうり)
7月26日(金)	ジャージャー麺(きゅうり・トマト)
7月29日(月)	夏野菜カレー(なす・ズッキーニ)
7月30日(火)	冬瓜とベーコンのトマト煮(冬瓜)

園庭で採れた夏野菜もどんどん給食に入れる予定をしています。楽しみにしてください☆

今年は7月24日(水)です！

## 土用の丑の日「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

## 【今月の新メニュー！】

7月 26日(金) ジャージャー麺

【分量】(4人分)

中華麺	3玉	豚ひき肉	300g
玉ねぎ	100g	しいたけ	100g
きゅうり	1本	トマト	1こ
おろししょうが	適量	おろしにんにく	適量
鶏ガラスープの素	5g	赤味噌	100g
濃口しょうゆ	25g	みりん	25g
砂糖	50g	酢	15g
オイスターソース	50g	水	100cc
ごま油	適量	片栗粉	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。きゅうりは千切り、トマトはくし切りにする。
- ② フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
- ③ 野菜を加え、野菜がしんなりしてきたら、豚ひき肉をいれて、パラパラになるまで炒める。
- ④ ③に★の調味料をいれ、煮立ったら火を止める。
- ⑤ 水とき片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥ 中華麺をゆがき、⑤をのせ、きゅうりとトマトをトッピングして完成♪

【コメント】

豚肉はビタミンB1が豊富で、夏バテ予防に効果的な食材です。夏野菜のきゅうりとトマトを組み合わせることによって、水分も取れてのごちもおいしいので、食欲がない時にもオススメです♪

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

