



給食だより 第6号

**Ajisai
Active
Attractive**

冷たいスイカの美味しい季節になりました。真夏の暑い日差しが照りつける日が、まだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心掛けましょう。それには十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。



夏を元気に乗り切ろう！

夏バテ予防の食事

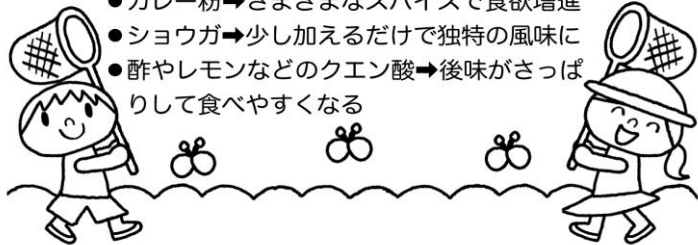
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- 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）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

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
- ショウガ→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る



★食育★

- ・きずな組…プランターで作ったプチトマト・オクラ。プチトマトは最初子どもたちも”すっぱい”と言いながらも嬉しそうに食べていました。何度か収穫していくうち熟した物がたくさん採れ、何度も味わうことが出来ました。オクラは茹でたものを薄切りにして食べました。
- ・みらい組…土嚢の袋で初めて育てた南瓜、いんげん、とうもろこし、ミニキャロット。大豊作のいんげんに大喜びの子どもたち！いんげんは蒸して味は何もつけずに出しました。味を付けずに食べてくれるのか不安もありましたが、”甘くて美味しい！”と喜んで食べていました。同様に南瓜、トウモロコシ、ミニキャロットも蒸して、味わいました。ミニキャロットは”南瓜みたい！”と言って食べている子もいました。

★夏のお勧めメニュー★（または今月のおすすめメニュー）とレシピ

～夏にぴったり鮭のマリネ～4人分

- ・鮭切身…4切れ
 - ・塩……………小匙 1/3
 - ・小麦粉…大匙 1
 - ・油……………大匙 1
 - ・玉ねぎ…40g
 - ・人参………12g
 - ・ピーマン…12g
 - ・酢……………大匙 1 と 1/3
 - ・砂糖…………大匙 1 と 1/3
 - ・塩……………少々
1. 鮭に塩で下味を付け、小麦粉をまぶして油で揚げる。
 2. 玉ねぎは薄切り。人参、ピーマンは千切りにしておく。
 3. 酢、砂糖、塩は鍋でひと煮立ちさせる。（レンジで加熱でも大丈夫）。
 4. 揚げた鮭に野菜をのせて3のたれをかけてしばらく漬ける。