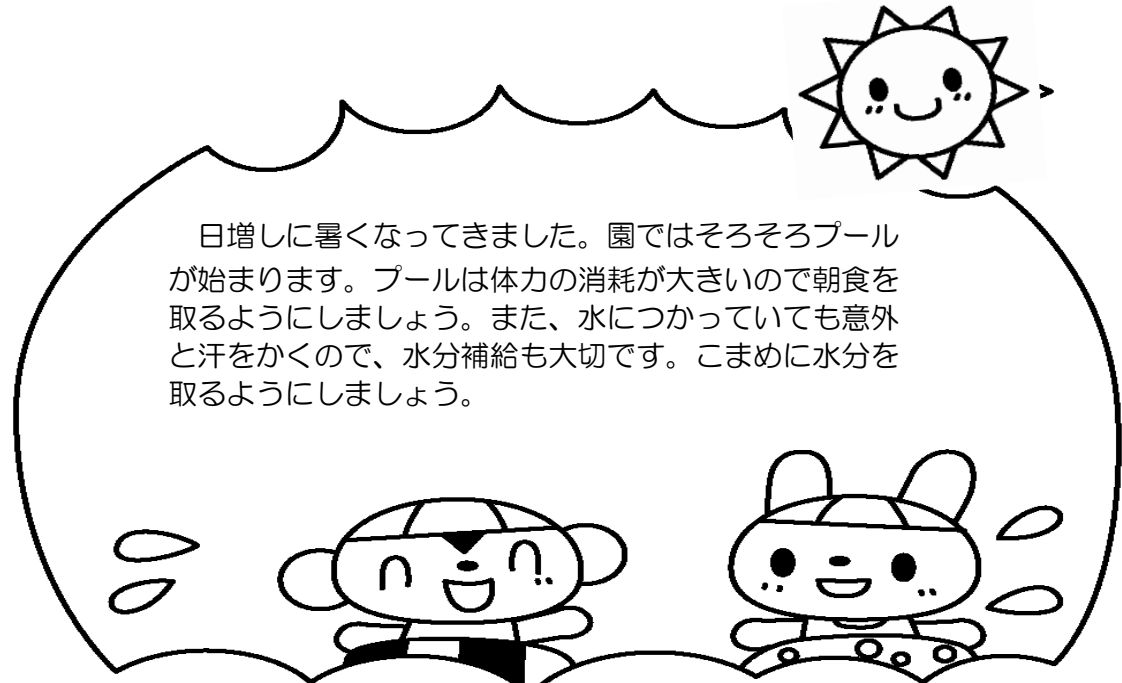


# 7月給食だより



給食室 栄養士 福永

2024年6月25日発行



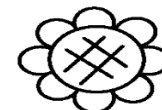
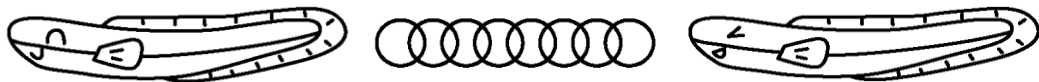
日増しに暑くなってきました。園ではそろそろプールが始まります。プールは体力の消耗が大きいので朝食を取るようにしましょう。また、水につかっても意外と汗をかくので、水分補給も大切です。こまめに水分を取るようにしましょう。

## 土用の丑の日

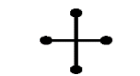


土用の丑の日とは、「う」がつく物を食べると夏負けしないという伝承から、ウナギを食べるようになったと言われています。

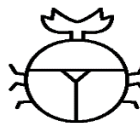
ウナギには、各種ビタミンが多く含まれています。また、亜鉛も多く含まれていて、味覚障害の予防にも効果的です。



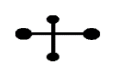
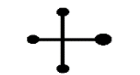
おいしい！夏野菜！



園では先日、夏野菜の苗を植えました。子どもたちは毎日、一生懸命お世話をしています。夏野菜には様々な効果があります。



キュウリ、トマト、ナスは、身体の余分な熱を逃がして冷やしてくれます。ピーマンは血液をサラサラにしたり、トウモロコシには胃腸の調子を整える作用もあります。スイカは水分が多く、身体を冷やし喉を潤してくれます。夏にはスイカを冷やして食べるのも効果的です。



今月のレシピ  
南瓜クッキー



子どもと一緒に、型抜きしても楽しい！

<材料>子ども1人分

|           |      |
|-----------|------|
| 小麦粉       | 20g  |
| サラダ油      | 4g   |
| 砂糖        | 5g   |
| 豆乳        | 6g   |
| バークングパウダー | 0.6g |
| 南瓜        | 6g   |

<作り方>

- ① 南瓜は皮を取って、ゆでるかレンジにかけてつぶします。
- ② 小麦粉はふるって、南瓜以外の材料と混ぜます。
- ③ ②に①を混ぜて生地を作り、ラップで棒状にして冷凍庫に1時間程度入れます。
- ④ ③を包丁で切って、天板に並べ180℃のオーブンで15分くらい焼きます。