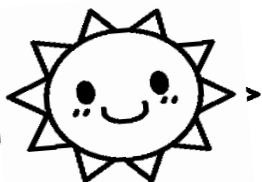


7月給食たより



2024年6月25日発行

給食室 栄養士 福永



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、水につかっている間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。

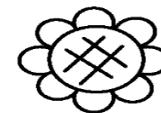
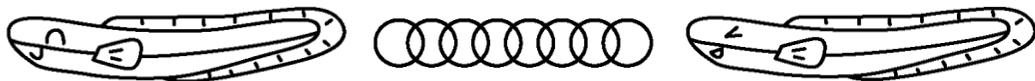


土用の丑の日

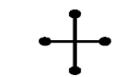


土用の丑の日とは、「う」がつく物を食べると夏負けしないという伝承から、ウナギを食べるようになったと言われています。

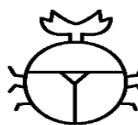
ウナギには、各種ビタミンが多く含まれています。また、亜鉛も多く含まれていて、味覚障害の予防にも効果的です。



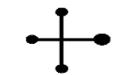
おいしい！夏野菜！



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
ベーキングパウダー	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。