

7月給食だより



給食室 栄養士 吉村



鶏肉と冬瓜の煮物



《材料》1人分

鶏もも肉	45g
冬瓜	30g
人参	10g
干しいたけ	1g
水	50g
酒	2.5g
しょうゆ	5g
砂糖	2.5g

《作り方》

- ①干しいたけを水戻ししておく
- ②冬瓜は皮をむいてわたを取り一口大に切る
- ③人参は皮をむいて一口大に切る
- ④干しいたけと鶏肉も一口大に切る
- ⑤水と酒を火にかける
- ⑥沸騰したら鶏肉を入れアクを取る
- ⑦調味料と野菜を入れ、落とし蓋をして煮る
- ⑧冬瓜が透明になったら出来上がり。

キラキラとした太陽と真っ白な入道雲で夏が来た！と思える7月になりました。七夕などの楽しい行事もあり、子どもたちは、汗をいっぱいかきながら遊びに夢中になっていると思いますが、熱中症が怖い時期でもあります。ご家庭でも水分補給を忘れずに、元気に過ごしていただきたいと思います。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、旬の食材を味わうことで生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

漢字で冬瓜（とうがん）と書くので冬の野菜のようにですが、旬の季節は夏です。夏に収穫して冷暗所で保存すれば、冬までもつことからこの名前がつけました。冬瓜には利尿作用のあるカリウムが多く含まれ、むくみの解消や高血圧予防に働きます。

7/10の給食で提供します♪



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



6月12日（水）ひかり組

人参の皮むきと、初めて包丁使って玉ねぎのカットをしました。

皮むきした人参と、包丁で切った玉ねぎで、13日のカレーライスを提供しました♪ とても真剣に取り組んでいました。

