

# 1月給食だより



2025年6月25日発行

給食室 栄養士 福永

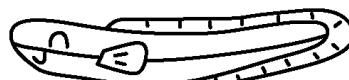


日増しに暑くなってきました。園ではそろそろプールが始まります。プールは、体力の消耗が大きいので朝食は取るようにしましょう。また、以外と汗もかくので水分補給も大切です。水筒を持ってきて、水分をこまめに取るようにしましょう。



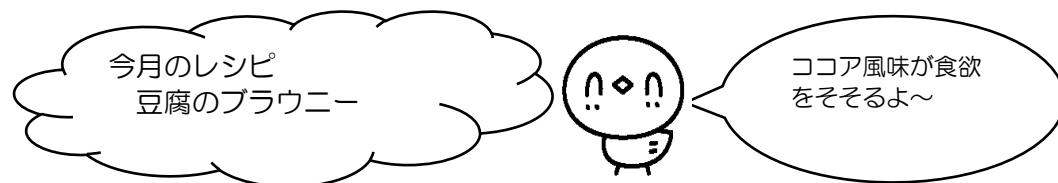
土用の丑の日とは、「う」がつく物を食べると夏負けしないという伝承から、ウナギを食べるようになったと言われています。

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。



### ネバネバで夏バテ予防

夏野菜がおいしい時期になりました。オクラ・モロヘイヤ・山芋などには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ねばねばパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。



<材料>	
子ども 1人分	
豆腐	20g
小麦粉	13g
サラダ油	1.5g
砂糖	6g
豆乳	6g
ベーキングパウダー	0.5g
ココアパウダー	1.2g

<作り方>	
①	豆腐を水切りしてつぶしてペースト状にする。
②	小麦粉はふるってコアベーキングパウダーと混ぜておく。
③	②に①、豆乳、砂糖、油を混ぜて生地を作り、アルミカップの6分目くらいまで入れる。
④	天板に並べ170°Cのオーブンで12分くらい焼きます。