

7月給食だより



2025年6月25日発行

給食室 栄養士 福永



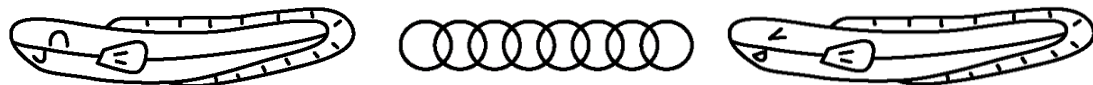
日増しに暑くなってきました。園ではそろそろプールが始まります。プールは、体力の消耗が大きいので朝食は取るようにしましょう。また、意外と汗もかくので水分補給も大切です。水筒を持ってきて、水分をこまめに取りましょう。



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。

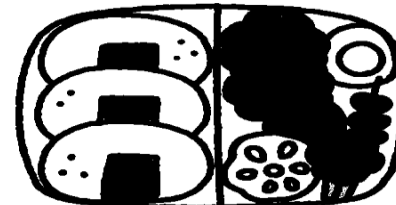


ネバネバで夏バテ予防



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。



今月のレシピ
豆腐のブラウニー



ココア風味が食欲をそそるよ～

＜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コアと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℃のオーブンで12分くらい焼きます。