

給食だより 7月号

2019年
7月号
深江保育園

今年は例年になく遅い梅雨入りとなりました。
いよいよ梅雨本番です。
気温や湿度が高くなると、暑さのせいで食欲が落ちてくる
子どもも少なくありません。
給食では、旬の夏野菜を中心に、お酢を使ってさっぱり
したものや、のどごしの良いものなど、食材や調理法を
工夫しながら、今月も美味しい給食作りを目指していきます！



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。
5日（金）のお誕生会のおやつは、七夕そうめんです♪



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、是非毎日の食卓で取り入れたいものです。



きゅうり



おいしい時期: 6. 7. 8月

効果的な調理法: きゅうりに多く含まれるカリウムは、熱にも強いので、生食のほかにも中華風炒めなど、加熱する料理も良い。
ぬか漬けにすると、ぬかから移行したビタミンB1、B2を摂取することができます。

保存方法: 水気を取って、ラップに包み、野菜室で保存する。
長く置き過ぎると、白く濁った汁が出てきて腐る。
低温障害が起こる事があるので注意する。

野菜ソムリエ直伝！

きゅうりは、世界一栄養がない野菜としてギネス掲載されました。しかし、栄養がないからといって食べなくていいわけではありません。
きゅうりに多く含まれるカリウムは、利尿作用があり、体内のナトリウムを排出して、むくみの解消によく効くといわれます。

