



# 給食だより



日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。夏休みなど外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに。紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



## おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用、余分な熱や塩分をとるのどを潤す



【ピーマン】血をさらさらにする



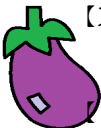
【トマト】食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています！



【ナス】余分な熱をとる、血の巡りを良くする、化のうや腫れを治める



【レタス】余分な熱をとる、血の巡りを良くする、化のうや腫れを治める、利尿作用



【スイカ】体を冷やす、のどを潤す、利尿作用  
むくみをとる、酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える

※タンパク質がたくさん！



## 七夕を楽しむ



### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「たなばた」と、中国から伝来した「きっこうでん」という行事が結びついたものと言われてい



### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## 「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。

また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。



## 作ってみよう！

### 夏野菜の揚げ煮

《 材料 》 1人分

- かぼちゃ 40g
- なす 20g
- ピーマン 10g
- 揚げ油 7g
- めんつゆ 2g

### 《作り方》

- ①かぼちゃは1cm程度の厚さでちょう切りにする。
- ②なすはヘタを取り縦4等分に切り、長さを半分に切る。その後、あくを抜くため水に漬けておく。
- ③ピーマンもヘタと種を取り、縦6等分に切る。
- ④180℃の揚げ油でかぼちゃ、なす、ピーマンを揚げ、熱いうちにめんつゆをさっと絡め、お皿に盛り付ける。