

# 食育だより 7月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 七夕を楽しみましょう

梅雨も明けて、いよいよ夏本番です。



7月は楽しい行事がたくさんあります。

七夕の日には、七夕飾りをイメージした「七夕寿司」や願い事が叶うようにそうめんを天の川に見立てた「天の川そうめん」など楽しいメニューを考えています。



## 7月食育目標 ~夏野菜を食べよう~

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。

園では春に植えた夏野菜も実を付け、子どもたちが収穫して給食室にうれしそうに運んでくれます。

収穫した夏野菜は、できる限り子どもたちのリクエストに答えたメニューを取り入れ

おいしく楽しく食べることができるよう工夫しています。



### 夏野菜レシピ♪

#### ~夏野菜のさっぱりマリネ~

材料<子ども1人分>

きゅうり	20g
トマト	20g
コーン	5g
たまねぎ	8g

~マリネ液~

りんご酢	2.5g
三温糖	1.6g
しょうゆ	1.5g
食塩	0.1g

<作り方>

- ① きゅうりとたまねぎを薄く切り、湯通しをして、冷水にさらし水気をきっておく。
- ② トマトは熱湯にさっとくぐらせ、冷水で粗熱をとり、皮をむきサイコロ状に切る。
- ③ マリネ液の調味料を合わせよく混ぜておく。
- ④ 水気をしぼったきゅうり、たまねぎ、トマト、コーンを③のマリネ液と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

### 簡単!野菜でおやつ♪

#### ~パンフキンジャム~

材料<子ども1人分>

かぼちゃ	50g
砂糖	15g
バター	5g
生クリーム	5g

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ①のかぼちゃのゆで汁をすて、水分をとばしなめらかになるまでつぶす。
- ③ ②の鍋に砂糖、バター、生クリームを入れよく混ぜ合わせ水気がなくなるまで弱火で水分をとばす。

\*粗熱をとり、冷蔵庫で保存してください。

手作りのジャムなので早めに食べきることをおすすめします。

\*クラッカーやトーストに塗って食べたりサンドイッチにしても美味しいです♪

### 水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように気をつけましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたいくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因となりますので注意してください。

