



じめじめした季節があげると、いよいよ夏本番です。子供たちの食べる量が増え、給食も残さずによく食べるようになりました。暑い日が続くと子どもたちもさっぱりとしたものが食べたくなるようで、ヨーグルトサラダが給食に出ると分かれると、跳びはねながら喜んでくれる子どももいます。夏は暑さが体にこもり、たくさん汗をかきます。こまめに水分補給をして、夏バテをしないようにしましょう。

## 夏野菜を食べて、夏バテしない体をつくりましょう!

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」、花が咲いた後の果実です。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱った胃を刺激して、消化やのぼせを助ける働きがあるので、夏野菜をとり入れた食事です暑い夏を乗り切りましょう。

きゅうり



オクラ



なす



とうもろこし

トマト



## 7月7日は七夕です。

七夕は、秋の豊作を祈願したり、人の心のけがれを祓ったりすることをねらいとしている行事です。

七夕の伝統食と言えば「そうめん」です。

平安時代から「七夕にそうめんを食べると、病気になるらない」という、言われがあります。

保育園では、そうめんより少し麺が太い、ひやむぎが7月7日の給食に出ます。今年は笹や短冊を準備するのと合わせて、そうめんを食卓に並べてみてはいかかでしょうか。言い伝えのように、病気知らずの夏を過ごすことができるかもしれません。

## 6月はポテトサラダをつくりました!

たんぼぼ組さんがふたば保育園のでとれた、ジャガイモ、にんじん、きゅうりを使って、ポテトサラダを作りました。「がんばって作ったから、すごくおいしい!」と笑顔でお話してくれました。

## 夏野菜を使ったそうめんのレシピをご紹介します!

### <夏野菜とシラスのそうめん>

#### 材料 (2人分)

そうめん・・・3束

麺つゆ・・・大人用スプーン5杯

きゅうり・・・1本

ごま油・・・子供用スプーン1杯

なす・・・1/2本

トマト・・・1/2個

しらす・・・20g



#### 作り方

- ①きゅうりを小口切り、なすを薄い半月切りにして、麺つゆ(大人用スプーン2杯)で和えて絞って水分を落とします。
- ②オクラを塩ずりして、さっと塩ゆでした後1cm幅に切り、トマトは角切りにしておきます。
- ③ボウルにここまで切った材料を全て入れ、麺つゆ(大人用スプーン3杯)とごま油を入れます。
- ④そうめんをゆでます。
- ⑤ゆであがったそうめんを③に加えて、よく和えます。
- ⑥皿に盛り付け、シラスを散らして完成です。