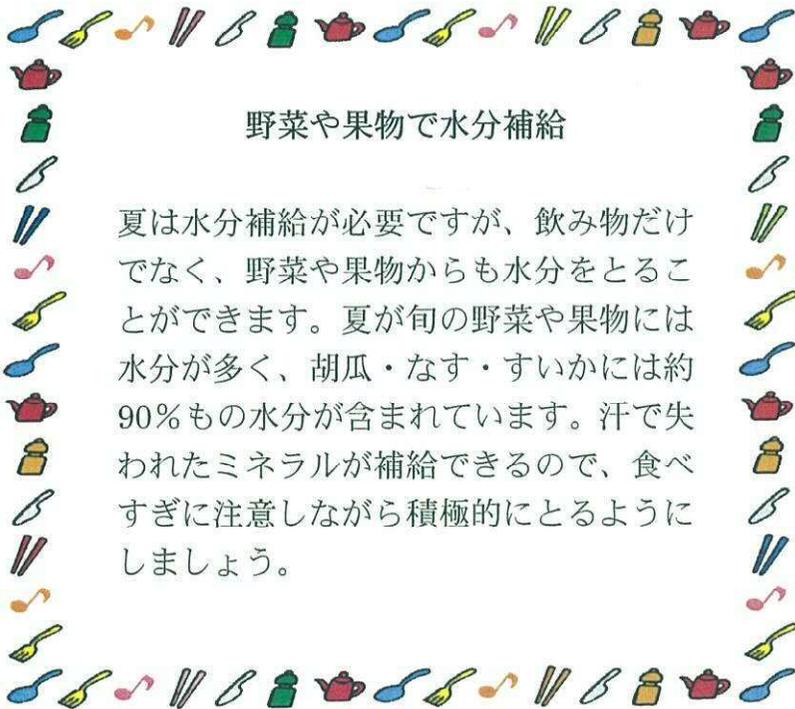




7月 給食だより

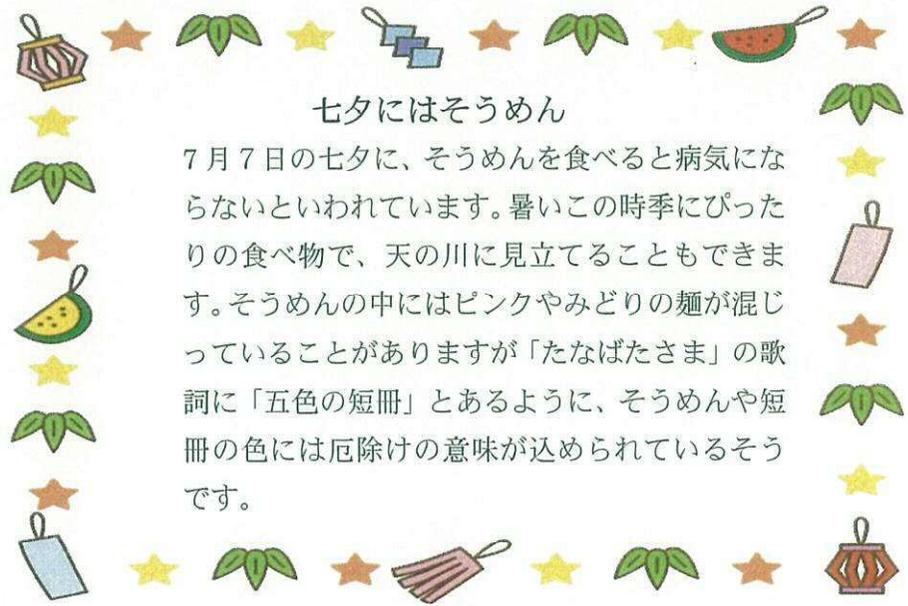
いよいよ暑い夏がやってきましたね。

梅雨明けが待ち遠しいこの時期、急激に気温が上がったり、梅雨らしい日が続いたり体調をくずしやすくなります。熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給をしましょう。



野菜や果物で水分補給

夏は水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、胡瓜・なす・すいかには約90%もの水分が含まれています。汗で失われたミネラルが補給できるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。



七夕にはそうめん

7月7日の七夕に、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑いこの時季にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクやみどりの麺が混じっていることがあります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味が込められているそうです。

鮮度がポイント！栄養豊富なとうもろこし

とうもろこしは子どもたちが喜んで食べます。コーンフレークなどの主食となったりしますが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランス良く含まれていて栄養豊富な食材です。とうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。茹でる・焼く・蒸す・炒めるなどいろいろな調理法で楽しみましょう。

保育園でも今月のおやつに蒸しとうもろこしを予定しています。一番おいしいこの時期に子どもたちも味わうことができそうです。

