



7月

給食だより



梅雨の合間の眩しい日差しに夏を感じるこのごろです。この時期は天候の変化がはげしく、体調を崩しがちになります。睡眠や食事をしっかりととり、水分補給もこまめにしましょう。

子どもたちが育てる夏野菜が旬を迎えるころになりました。新鮮で栄養も満点な野菜を収穫して味わうことでいろいろな食材に親しみ、食べ物への興味や関心も高まっているように思います。この夏に、それぞれの子どもが苦手とする食材が1つでもなくなるといいなと願っています。



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



旬の食材

きゅうり

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。板ずりをすると正面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適しています。

