

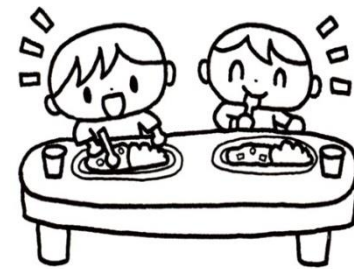


7月 きゅうしょくだより



“夏バテ” “熱中症” に気をつけて夏を乗り越えましょう！

7月に入るこの時期は暑い日が続いたり、梅雨らしい日が続いたりするので体調を崩しやすいものです。また暑い中、外で遊びたくさん汗をかくことで熱中症にもなりやすくなります。これらを防ぐためにも規則正しい食生活と、十分な睡眠を取るように心がけましょうね♪



☆★☆☆☆ たなばた ☆★☆☆☆



7月7日の七夕は、ひこ星とおり姫が1年に1度出会うというお話が有名ですね。七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実は七夕にそうめんを食べるという習慣もあります！「七夕にそうめんを食べると大病にはならない」という言葉があるそうです。

7月7日の献立は...

- 七夕そうめん
そうめんの上におくら・星形にんじんと盛りつけます。
- 星形コロッケ
星の形の可愛いコロッケです。
- ブロッコリー
- 七夕ゼリー



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

夏バテしないからだづくり



これからの季節は汗をたくさんかきます。汗をかいたあとは、しっかり水分補給をしましょう。また汗をかくことで、体に必要なエネルギーを作り出すビタミン B 群も失われます。これらを補給するためには、ビタミン B が多く含まれる豚肉や乳製品を取るようにして、同時に体の免疫力を高めるビタミン C が含まれる食材を積極的に取り入れることが大切です。

レシピを紹介します

6月の給食で新しく取り入れた【カリカリきゅうり】の作り方を紹介します♪

～材料～

- きゅうり 1本
- *しょうゆ 大さじ1
- *お酢 大さじ1
- *ごま油 大さじ1
- *砂糖 大さじ1

～作り方～

- 1、きゅうりは乱切りに切る。
- 2、器に*の調味料ときゅうりをすべて入れる。(ふたが出来る容器に入れてシャカシャカすると簡単です)
- 3、冷蔵庫で、2～3時間おいて完成！



ごま油は、ごまの風味がつけばOKなので、あまり入れすぎないように気を付けて下さい。大さじ1では多いかもしれませんが味見をしほがら少しつ入れるのがポイントです☆

これからが旬のきゅうり。生のままだと苦手な子も多いようですが、味をつけることでよく食べてくれています！おうちでも、ぜひ一緒に作ってみてください(^^) /



プールでも水分補給

7月からプールが始まります。プール遊びは楽しい反面、体力の消耗が激しい運動なので、朝ごはんは必ず食べてきましょう。プールで遊んでいても汗はかき続けているので、こまめに水分補給を行うことが理想的です。

