



# 給食だより

令和5年7月号

朝晩はまだ肌寒く感じますが、日中は夏のように暑い日が続いていますね。  
これから夏本番。子どもたちも汗をたくさんかいて水分を多くとり、だんだん食欲が落ちてくると思います。  
暑いからとアイスや冷たいジュースなどとり過ぎないように過ごしましょう。

## ～水分の多い食材をじょうずに活用しよう～

- きゅうり…きゅうりをすりおろしてしばらく置くと、水分が出てきます。その上澄みは、軽いやけど、あせも、あかぎれ、しもやけに効果があります。また、豚肉と合わせて食べると免疫力がUPします。
- オクラ…オクラのネバネバ成分が、胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高めてくれます。ビタミン、ミネラルを多く含むので疲労回復に効果的です。また、豚肉と合わせて食べると夏バテ予防にも◎
- トマト…生で食べると、体にたまった熱を冷まして喉の渴きを潤してくれます。また、夏の紫外線による酸化を回復してくれます。また、なすと合わせて食べると美容効果も期待できます。
- メロン…体の熱を冷ますので、暑さによるイライラや頭痛の解消に効果があります。  
また、牛乳と一緒に摂ると動脈硬化の予防にも◎
- スイカ…食べる点滴といわれるスイカは、むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。またスイカから発見されたシトルリンは、血管を若返らせる効果があるそうです。オレンジと一緒に食べるとむくみ改善効果がUPします。



## ★今月のレシピ…にんじんフリッツ★

《材料》 4人分

- ・人参 1/2 本
- ・パセリ(みじん切り) 4、5g
- ・薄力粉 200g
- ・塩 小さじ1/4
- ・バター 40g



《作り方》

1. 人参は皮をむいてすりおろす。バターは常温におき、柔らかくする。
2. ボウルに人参を汁ごと、残りの材料もすべて加え、よくこねる。
3. ひとまとめにし、小麦粉(分量外)を打ち粉にしてめん棒で伸ばす。
4. 10 cm幅に切り、さらに5 mm幅の棒状にして、170℃のオーブンで7～8分焼いて完成です。

◎今回はおやつレシピを載せてみました。野菜を使った手作りおやつで、こねたり棒状に伸ばしたりお子さんもお手伝いできると思うので、一緒に作ってみてください♡