

給食だより

令和6年7月号



梅雨入り前から暑い日が続き、体も暑さに慣れず体調を崩しやすくなりますね。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。また、食べ物が傷みやすくなるこの時期、衛生管理には特に気をつけましょう。

～水分補給はすこしずつ・こまめに～

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われています。のどがかわく前からすこしずつこまめに水分補給をしましょう。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。

また、きゅうり、トマト、スイカなどの夏野菜も汗で出た水分を補い、体を冷やす作用があります。利尿作用もあり、とりすぎた水分を外に出してくれる働きもあるので、夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

° ♪七夕のそうめん♪ °

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広まりました。また、真夏に弱った体をいたわるために消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれました。給食でも5日(金)に、天の川そうめんを提供します。お楽しみに♡



✿ 今月のレシピ…納豆和え ✿

《材料》

- ひきわり納豆 1パック(40g)
- 人参 60g
- キャベツ 160g
- もやし 120g
- ほうれん草 40g
- 白だし 大さじ1～

《作り方》

1. 野菜は千切りにし、ゆでて冷水で冷やし、水気を絞る。
2. 納豆、野菜を混ぜ、付属のたれと白だしで味を整え完成です。

🍷 子どもたちも好きなメニュー！園ではごはんのにのせて食べたりするので食欲がない・野菜を食べない時の救世主になるかも…？