



給食だより

7 がつ号 / 2020



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に厚くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

☆☆☆☆☆

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、消化のよ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。

おやつでは、「さくべい」というお菓子を毎年提供しています。そうめんのルーツの小麦粉料理といわれています。縄のようにあんだ小麦粉のお菓子のようなものです。本来のレシピ通り作るととても硬いのでホットケーキミックスと米粉を混ぜてみんなが食べやすく作ります。

無病息災を願い、暑い夏をみんなで元気に乗り切りましょう！

～今月の食育活動～

今月もコロナの影響で調理食育活動は自粛です。

春からプランターで育てていた野菜収穫があります。

とうもろこしの皮むきのも少人数でむきます。



冷たいものをとりすぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子供が増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり、飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たいものはとり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気を付けることも大切です。

「モロヘイヤ」

夏になると給食にスーフなど提供しています。モロヘイヤ。8月が旬の夏の野菜です。

栄養不足になりがちな夏場にかけて、栄養価も高く、特有の粘り気が食欲をそそり、またさっぱりと食べられるため、夏バテ解消にも優れた食材だといえます。

あくがある野菜なので一度さっとゆでて冷ますとおいしくいただけます。火を通し過ぎると栄養価が失われますので注意しましょう。

- ・スーフ
- ・お浸し
- ・てんぷら
- ・炒め物
- ・刻んで納豆にまぜる など

家庭菜園で栽培し、食す場合には注意点があります。じつは、モロヘイヤは茎や種子に毒性の強い物質を持っています。

家庭菜園で栽培する場合は、葉の部分のみを取り分けて食べるようにしましょう。