



# 給食だより



そろそろ梅雨が明け、本格的な夏の暑さが始まります!梅雨が明けると、子どもたちは照り付ける太陽の下、雨の日のできなかつた分まで外遊びを思いきり楽しみます。7月、七夕・水遊び・夏祭りなど子どもたちが楽しみにしているイベントもたくさんあるので、暑さや疲れで体力が落ちないように栄養面でもサポートをしていきたいと思ひます。そして今年も子どもたちが育てている野菜が収穫の時期を迎えます。普段野菜が苦手な子も、たくさん食べられるといいなと思ひています。



## そうめんテリナーヌ



七夕におすすり! オクラのお星さまとそうめんの天の川で、見た目も涼やかな簡単そうめんレシピを紹ひします。

### 材料

- ・そうめん 1束
- ・オクラ 2本
- ・カニカマ 3本
- ・粉寒天 3g
- ・水 300cc
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1

- ① オクラは輪切り、カニカマはほぐしておく。
- ② そうめんを茹でて洗ひ、水切りする。
- ③ 水で濡らした型にそうめんを入れ、オクラ、カニカマを並べる。
- ④ 水に粉寒天を加え火にかけ、沸いてから弱火で2分間混ぜたら、めんつゆを加えて混ぜる。
- ⑤ ②に③を静かに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり!

★星型に抜いたハム、ミニトマト、コーンなどを加えてもキレイですよ!



## 今が旬! 夏野菜を食べよう

夏野菜には、夏に必要な水分やビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで食欲の低下した胃を刺激し消化を助けたり、身体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれる働きがあると言われてひます。おいしい夏野菜や果物を食べて、夏バテしないようにしましう!

- 【きゅうり】利尿作用・喉を潤す・余分な熱をとる
- 【トマト】食欲増進・病気の予防・疲労回復効果
- 【ナス】余分な熱をとる・血のめぐりをよくする

- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
- 【ピーマン】血液をさらさらにする・日焼け防止
- 【スイカ】体を冷やす・喉を潤す・利尿作用

