



給食だより



7月になりました！梅雨が明けると暑さがどんどん増していきます。大量に汗をかき、体力を消耗しやすくなります。また、屋内と屋外の温度差や冷房の効きすぎで体調を崩しやすくなることも…。こまめな水分補給や体を冷やし過ぎないことなどに気を付けながら、本格的な暑さに備えてしっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。

ピーマンとツナの和え物



夏に旬を迎えるピーマン。だけど、ピーマンは苦手…という声も。
『ピーマンとツナの和え物』はピーマンをたっぷり使いますが、子どもたちは残さず食べてくれます！簡単に作れて、ピーマンの種取りや混ぜ合わせる工程は子どもと一緒に作業できるメニューです。
ご家庭でも試してみてください！

《 材料 》 2人分

- ・ピーマン 5個
- ・ツナフレーク 1缶
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ごま油 小2
- ・醤油 大1
- ・鶏ガラスープの素 小2
- ・塩・胡椒 少々

《 作り方 》

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って細切りにする。
- ② 玉ねぎも細切りにする。
- ③ お湯を沸かした鍋にピーマン・玉ねぎをしんなりするまで茹でる。
- ④ ③をザルにあけ、粗熱をとったら水気を切り調味料と混ぜ合わせたら完成！

土用の丑の日

『土用』とは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約 18 日間を指します。一方『丑の日』とは、日にちを十二支で数えた時に丑に該当する日のことです。今年の『土用の丑の日』は、7月24日と8月5日だそうです。『土用の丑の日』といえbaumなぎが有名ですが、そもそもこの日は『う』のつく食べ物を食べて精を付け無病息災を祈願する日。

うなぎの他にも、うどんやうめぼし、きゅうり・ゴーヤ・スイカなどのうりを使った料理などで夏バテ予防をしましょう！

子どもと『う』のつく食べ物を探しながらお買い物をして、実際に食べてみると楽しいかもしれませんね！！

夏野菜収穫 第1弾



なすときゅうりがとれました！！

