



# 7月給食だより



2022年7月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 栄養士

梅雨が明け夏が本番になりました。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、夏バテ予防のためにも栄養バランスに気を付けた食事を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう。



## ☆七夕☆

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。平安時代に「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、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。

そうめんを食べるときは麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜などをトッピングしたり、一緒に食べることで栄養を補いましょう。

七夕の日の給食では、具材を彩りよくトッピングした「七夕そうめん」を出す予定です。ぜひ、楽しみにしててください。

## 旬の野菜を食べましょう

旬の食べ物は、その食材が最も美味しく、1年を通して1番栄養価が高くなっています。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

○夏が旬の食材

- ・トマト…赤色(リコピン)に栄養たっぷり!
- ・なす…水分が多いので体の中から冷やす効果が!
- ・ピーマン…ビタミンCが夏バテ対策に!
- ・とうもろこし…手軽なエネルギー源に!
- ・かぼちゃ…ビタミンEが抵抗力に!
- ・きゅうり…水分補給にぴったり!



園でも旬の食材をメニューに取り入れています。

ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

## 6月食育集会

6月20日(月)の食育集会では「そらまめのさやむき」を行いました。「そらまめくんのベッド」の絵本の読み聞かせ、そら豆の育ち方の話をした後にさやむきを行いました。真剣にさやむきを行い、そら豆が出てくるととても嬉しそうにしている姿が見られました。ふわふわのおふとんを触ってみたり、匂いを嗅いでみたり、おやつではさやむきをしたそら豆を使った「そら豆ご飯」を食べたりと、食材をより身近に感じた体験を行うことができました。



## 給食レシピ~マセドアンサラダ~

<材料約4人分>

- |         |      |          |     |
|---------|------|----------|-----|
| ・じゃがいも  | 100g |          |     |
| ・人参     | 25g  |          |     |
| ・きゅうり   | 40g  |          |     |
| ・とうもろこし | 15g  | ・プロセスチーズ | 15g |
| ・酢      | 4g   | ・サラダ油    | 4g  |
| ・上白糖    | 2g   | ・食塩      | 2g  |



<作り方>

- ① じゃがいも、人参は皮をむいて1cm角に切り、やわらかくゆでる。
- ② きゅうり、チーズもそれぞれ1cm角に切る。
- ③ ボウルに調味料を合わせておき、①と②の材料を入れ、混ぜ合わせる。