



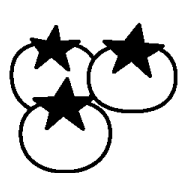
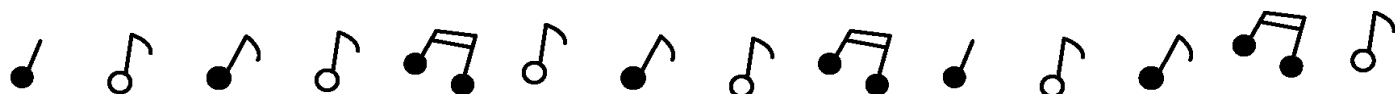
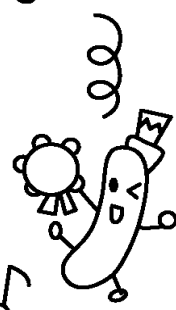
給食便り



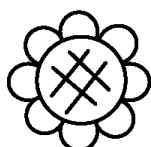
熱中症に気を付けて 夏を乗り越えましょう



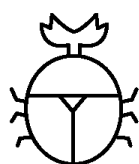
日増しに熱くなってきました。子ども達は暑さにめげず元気いっぱいに遊んでいます。
こまめに水分補給をとって熱中症予防をしていきます。
ご家庭でもバランスの取れた食事と、十分な休息をとって暑さに負けない体を作りましょ
う。冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎに注意しましょう。



おいしい夏野菜を たくさん食べよう！



【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！



【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す
※水分がたくさん含まれています！



【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める



【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
を治める／利尿作用



【スイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える
※タンパク質がたくさん！



今月の日本の郷土料理と世界の料理

7/4（火） マーラーカオ（中国）

点心の一つであり、元々はマレーシアが
発祥とされる中華風蒸しカステラです。



7/6（木） かしわ飯（福岡県）

九州では鶏肉をかしわと呼ぶ。炊いた
ごはんにかしわや具材を煮詰めたもの
を混ぜた料理を「かしわめし」とよぶ。
駅弁としても人気があります。



夏野菜レシピ「ラタトゥイユ」

材料：人参 1/2 本 にんにく 1 片
玉ねぎ 1 個 トマト缶 1 缶
なす 2 本 塩 小 1 弱
ズッキーニ 1 本 味をみてコンソメ等
かぼちゃ 1/4 個 オリーブ油 大 1
等、お好きな夏野菜

作り方：①野菜は 2 cm 角切りにする。にんにくは
つぶすかみじん切りにする。
②鍋にオリーブ油をひきにんにくを香り
が出るまで熱する。
③香りが出たら人参を長めに炒め、玉ねぎ
ズッキーニ、かぼちゃ、なすの順に炒め
ていき、トマト缶、塩、コンソメ等を
入れて弱火でゆっくり煮込む。

そのまま食べてもトーストにのせても、パスタの
ソースとしても使える万能な夏野菜メニューです！



じゃが芋の収穫



6月中旬にうさぎ組、ぞう組、きりん組さんがじゃが芋掘りに
行ってきました。今年はたくさん収穫しました。

「お芋食べたよ、美味しかった」という声を聞きました。

クッキング保育では掘ったお芋で「いももち」を作りました。

また、すりおろしたじゃが芋をガーゼで包み、水の中によくも
んで水の下に沈殿したでんぷんをバットで乾燥させて片栗
粉も作りました。

じゃが芋はビタミン C を豊富に含んでいます。加熱しても
ビタミンが壊れにくいのが特徴です。また、カリウムも豊富です。