

給食だより 7月号

令和4年度
Kids Island
うちがしま

夏が近づき暑い日が多くなってきました。外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに。紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。また、夏バテ予防のためにも栄養バランスに気を付け旬の野菜などを積極的に取り入れるようにしましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。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。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす
体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト
βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ
ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご
ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ
骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDH A ・ EPAを含む。



七夕を楽しむ

・七夕の由来・
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

～水分補給はこまめに～

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。喉が渴いたときにはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

《夏野菜の和え物》

☆材料：なす トマト きゅうり 大葉
青じそドレッシング

☆作り方

1. なす：厚めのいちょう切りにし、茹でる。
トマト：湯むきし、一口大に切る。
きゅうり：厚めのいちょう切りにし、さっと湯通しする。
大葉：千切り。
2. 1. で準備したものを青じそドレッシングで和えて完成。