



給食だより



夏本番を迎え、暑い日差しがキラキラと照りつける日が続いています。この時期は暑さで食欲が落ちやすくなりますが、体に必要な栄養が不足すると免疫力が低下し、夏風邪にかかることもあります。十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



夏野菜には、ほてった体を冷やす働きや、汗で失われたミネラルを補給する働きがあります。暑さに負けず、たっぷり食べて毎日元気に過ごしましょう。

とうもろこし

炭水化物 タンパク質

茹でたり、焼いたり、サラダやスープもおすすめてです。

トマト

ビタミンA 水分

サラダや炒め物、スープやシチューも美味しいです。

オクラ

食物繊維 ビタミンA

和え物やスープに。お腹の調子を整える働きがあります。

ピーマン

ビタミンA ビタミンC

油との相性が◎！炒め物や揚げ物に向いています。

きゅうり

カリウム 水分

サラダ、酢の物、炒め物などに向いています。

かぼちゃ 南瓜

ビタミンA ビタミンE カリウム

煮物、揚げ物、スープ、サラダにしても美味しいです。



今月の給食紹介



夏野菜のひとつ、南瓜を使ったおやつを紹介です。



<材料 子ども約5人分>

南瓜(正味)	350g
バター	15g
砂糖	25g
薄力粉	9g
シナモン	少々
溶かしバター	5g

<作り方>

- ① 南瓜はやわらかくなるまで蒸す。
- ② ①をつぶして、バター・砂糖を加え食べやすい大きさに丸める。
- ③ 薄力粉とシナモンを混ぜ、②の表面にまぶし、溶かしバターをぬる。
- ④ オーブンで焼く。