

7月給食だよ

円町まぶね隣保園 2025年度



梅雨が明けると暑さが一段と厳しくなってきます。

暑い日が続くと身体が疲れやすく食欲も衰えがちになります。夏を元気に乗り切る体力をつける為にも、三度の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう。

この時期に採れる夏野菜は、水分をたっぷり含む為、体温を下げたり、

様々なビタミンで身体の調子を整える働きをします。

旬の食べ物は、その季節を元気に過ごす為のパワーの素がたくさん含まれているので積極的に食べましょう。

6月給食メニューより

レモンサラダの作り方

暑い日におすすめ、さわやかなサラダです。レモンの酸味が、減塩効果にもなります。

<材料 大人約3人分>

- ・長いも 200g (1/2本)
- ・人参 30g (1/3本)
- ・チンゲン菜 200g (1束強)
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・石砂糖 小さじ1
- ・レモン果汁 小さじ1

<作り方>

- ① 長いもは太めの短冊切りにし、さっと茹でる。
- ② 人参は、千切りにし、茹でる。
- ③ チンゲン菜は、2cm程度にちぎり、茹でて水気を絞る。
- ④ 調味料を全て合わせ、よく混ぜる。
- ⑤ ①・②・③の野菜をボウルに入れ
- ④の調味料で味をつける。

※野菜は、お好みのものを使ってください。

野菜の量によって調味料は増やしてください。

※夏野菜を入れると、彩りが鮮やかになり、

見た目でも、食事を楽しく食欲がわいてきます。



夏におすすめの食事の工夫 ~夏を元気に過ごそう~

主菜をしっかり食べよう

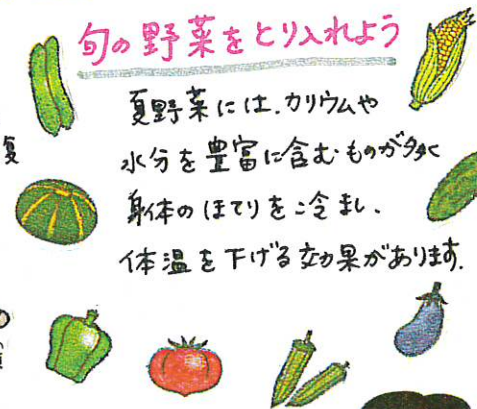
夏バテ予防には、良質なたんぱく質を摂ることが大切です。特に疲労回復効果のある **ビタミンB₁** が豊富な **豚肉** がおすすめです。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



旬の野菜をとり入れよう

夏野菜には、カリウムや水分を豊富に含むものが多く、身体のほてりを冷まし、体温を下げる効果があります。



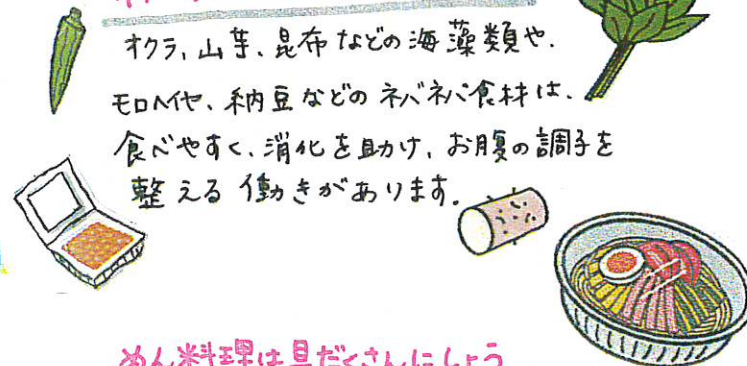
香りと酸味がアクセントを

カレー粉や生姜、シソなどの香味野菜の香りや、レモンや酢の酸味を加えると、料理の味がさっぱりとして食べやすくなります。



ネバネバ食材をとり入れよう

オクラ、山芋、昆布などの海藻類や、モロヘイヤ、納豆などのネバネバ食材は、食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きがあります。



温かい食べ物をとり入れよう

冷房の効かせ過ぎや冷たいものの摂り過ぎで、身体を冷やしてはいけません。消化吸収能力が未発達な子どもは、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。身体の中を温めるメニューをとり入れましょう。(お茶やスープなど)

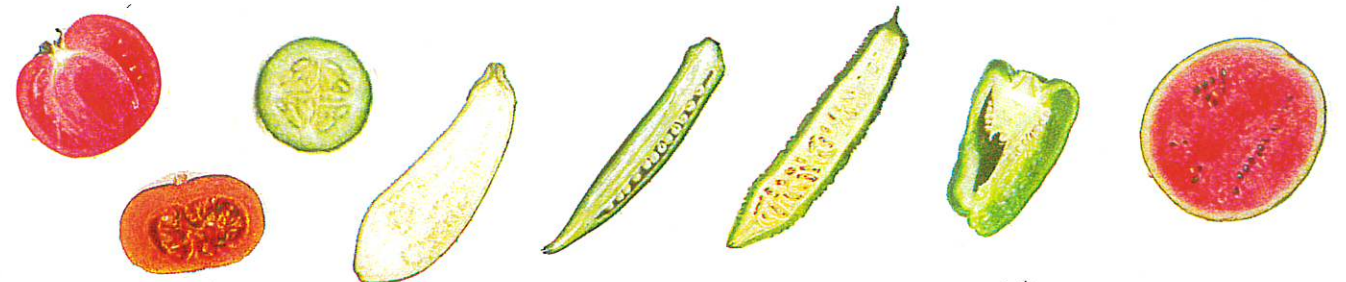


めん料理は具たくさんにしよう

暑い日には、冷たいそうめんや冷やしうどんが食べたいと思いますが、めんだけではたんぱく質やビタミンが不足して栄養のバランスが偏りがちです。肉や野菜を入れたり、他のおかずと一緒に食べるようにしましょう。



なっのやさいわかるかな?



上にヒントがあります。