

7月 給食だより

梅雨が明けると夏も本番となります。
こぼとの畑で育てている夏野菜も、
暑さに負けず、どんどん育っています。
6月はおやつ時間に、子どもたちが



収穫したきゅうりを目の前で切り、みそをつけて食べました。
普段食べない子どもも食べてみようとする姿が見られ、畑での野菜作りを通じて、「野菜への愛」が芽生えているなあと嬉しくなりました。
畑で収穫した野菜を子どもたちが持ち帰ってきたら、家族で楽しく食べてください。

☆☆夏の水分補給について☆☆

子どもは大人よりも体の水分量が多く、1日にかく汗の量は大人の3倍と
言われています。夏は、とくにこまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント

- ・一度にたくさん飲まず、少しずつ飲む
- ・冷たいものは、ゆっくりに飲む
- ・スポーツドリンクやジュースなど（清涼飲料水）の飲みすぎに注意する



スポーツドリンクは糖分・塩分を含んでいるため、肥満や虫歯などの
悪影響をおよぼすことがあるため、日常的な水分補給には適していません。
エネルギーや糖分のない麦茶やお水を摂るようにしましょう。



季節のおすすめ野菜 ～7月～

夏野菜「枝豆」を紹介します。

枝豆は、野菜の中でも珍しく「たんぱく質」が豊富なうえ、
ビタミンB群をはじめ、多くのビタミン類が含まれており、
豆と野菜のいいとこどりです！



枝豆といえば「茹で」ですが、最近注目されているのが「蒸し焼き」
です。枝豆のビタミンCは加熱に強いのですが、茹でれば5割近く
流出してしまいます。

「蒸し焼き」なら栄養素を損なわず、甘みもぐっとアップします。
ぜひご家庭でもお試しください。

～簡単！『蒸し焼き枝豆』の作り方～

- ①枝豆に塩を揉みこみ、フライパンで焦げ目がつくまで素焼きにする。
- ②フライパンのふたをして、弱火で5分蒸し焼きにする。



<7月の食育>

- 7/13・27 (水) 幼児 (にじ・ほし) とうもろこしの皮むき
- 7/5、19 (火) ひばり 枝豆洗い
- 7/28 (木) 幼児 (にじ・ほし)

旬の果物を使ったかき氷のシロップ作り