

# 給食だより 7月号

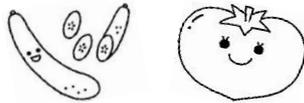


そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。  
しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。  
夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。



## 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れ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、ナス…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EPA・DHAを含む。



## 今月のおすすめレシピ

～お麩ラスク～

作りやすい分量

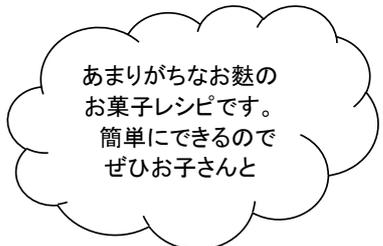
お麩・・・4枚

マーガリン・・・5g

上白糖・・・3g

作り方

- ① マーガリンをとかす。
- ② マーガリンと砂糖を混ぜる。
- ③ ②をお麩に和える。
- ④ ③をフライパンで両面を焼く。



あまりがちなお麩のお菓子レシピです。簡単にできるのでぜひお子さんと



## 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」。牽牛（ひこぼし）と織女（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（たなばた）」と、中国から伝来した「乞巧奠（きっこうでん）」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



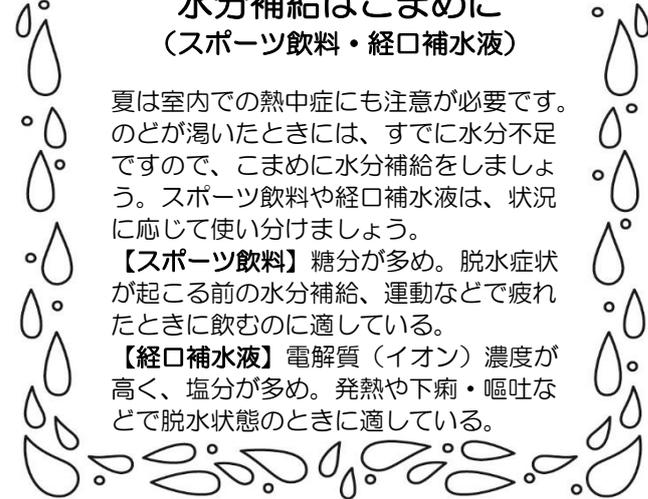
## 水分補給はこまめに

（スポーツ飲料・経口補水液）

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、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。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



～プリスクレール ディゾ アンジェ～

～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ～

