

# 8 月号 給食だより



## \* 夏バテ気味の時の調理の工夫

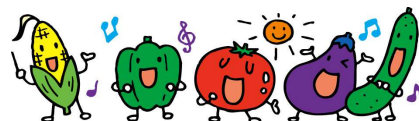
夏バテ気味の時は、胃腸の調子を整えることが大切です。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。夏野菜と、消化のよい麺類を組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵を調理したスタミナそばなどもおすすめです。

## \* 栄養たっぷり夏野菜

春夏秋冬、それぞれの季節には旬の食べ物があります。旬の食べ物は、栄養価が高く、より味も美味しいです。夏が旬の野菜は、体温を下げる働きがあり、汗をかくことで失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

- きゅうり…水分補給や、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。
- さやいんげん…アスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復に効果があります。
- ピーマン…体の抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれています。
- オクラ…オクラのネバネバは暑さで弱った胃腸を守ってくれます。
- ナス…水分が多く体のほてりを取ってくれます。
- トマト…赤い色に含まれるリコピンには

抗酸化作用があり、病気から守ってくれます。



## \* 玉ねぎクッキング

春に植えた玉ねぎが収穫の時期を迎えたので市民農園に収穫に行ってきました。小さな玉ねぎの収穫となりましたが、7月26日に玉ねぎの皮むきをして、みそ汁を作りました。「玉ねぎの皮ってどこまでむいたらいいの」とお友達と相談しながら一生懸命むいていました。むいた玉ねぎを使用してみそ汁を作りました。1人ずつみそを溶き、できあがったみそ汁を少しずつみんなで味見しました。「おかわり」「もっと食べたい」と言う子が多く、給食では野菜が苦手な子も、おかわりをして喜んで食べている姿が見られました。

