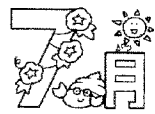


2023年度



ねんど



# きゅうしょくだより

いよいよ夏本番！給食室の裏口から聞こえてくるプールの楽しそうな声が夏の訪れを感じます。暑くなると冷たいものを食べすぎてしまい体調を崩しやすくなります。夏を楽しく過ごすためや熱中症対策にはバランスの良い食事と水分をこまめに摂っていきましょう。



たなばた (7月7日)

おりひめとひこぼしが一年に一度天の川で会える「たなばた」  
今年は無事晴れるのでしょうか？  
玄関の笹飾りには、子どもたちの願いが書かれた短冊が風に揺られています。  
星空の天の川に願いが届くといいですね！

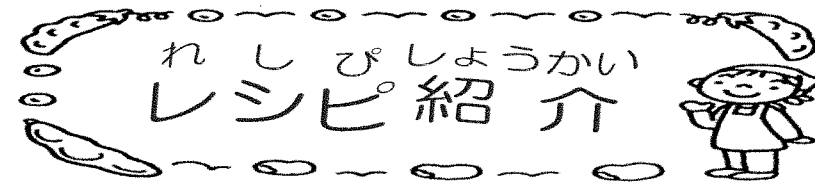
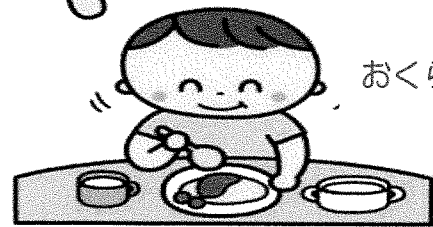
7月7日のおやつに「たなばたそうめん」を食べます。



## \* 夏野菜を食べよう！ \*

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて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とってくれます。サラダや簡単な調理法で毎日おいしく食べましょう。

きゅうり：体にこもった熱を取り除く作用  
なす；ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています  
おくら；ねばねばが腸の調子を整え、体力増強



## \* チキンと豆のトマト煮 \*

《ざいりょう》  
鶏肉 200g 大豆水煮 50g きゃべつ 1/8個 南瓜 1/8個 パプリカ 1/2個  
ゴーヤ 1/2本 トマト 1個 トマト缶 1/2缶 ケチャップ 大さじ1  
ソース 小さじ1 さとう・塩 少々 サラダ油 適量

- 《つくりかた》
- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、パプリカ・きゃべつ・南瓜は2cm角に切る
  - ゴーヤは中のワタと種をしっかりとって薄切りにする。
  - トマトは皮を湯むきして2cm角に切る
  - 鍋にサラダ油をいれ鶏肉の表面を焼きパプリカ・きゃべつを入れて炒め  
トマト・トマト缶を加えて弱火で混ぜながら煮る
  - 南瓜をいれてやわらかくなったら・大豆水煮・ゴーヤを加えケチャップ・ソース・さとう・塩をいれて味を調えやわらかくなるまで煮る

- ＜ポイント＞
- ゴーヤはワタと種をしっかりと取ることで苦みが和らぎます。  
塩をもみこみ水にさらしたり、電子レンジで軽く火を通して和らぎます
  - トマトの酸味でさっぱり食べられます
  - 茄子やおくら・ピーマンなどの夏野菜を入れても美味しいですよ！

## \* スタミナ納豆 \*

《ざいりょう》  
ひきわり納豆 150g 鶏ミンチ 150g にんにく 1かけ みそ 大さじ1  
さとう 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1

- 《つくりかた》
- にんにくはみじん切りにしておく（にんにくチューブを使ってもOK!）
  - フライパンにごま油をいれにんにくを少しいたためて鶏ミンチを炒める
  - さとう・みそ・しょうゆで味付けして納豆を入れて混ぜ合わせたら火を止める

- ＜ポイント＞
- 大人はコチュジャンを混ぜても美味しいですよ！