



給食だより 7月号

7月といえば七夕ですね！色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう☆



Q 食欲が起きない…食べるのはどっち？

A ちらし寿司

酢飯が食欲をそそる！



具材がたっぷり♪

B そうめん



ツルっと食べやすい！

食欲がない時の定番☆

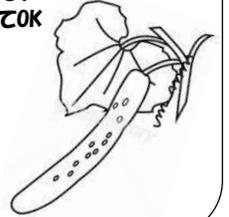
正解は…Aのちらし寿司！ いまいち食欲がない…という時の食事は、そうめんなどに頼りがちですが、そうめんだけだと栄養不足に陥ることも。 酢や香辛料で味にメリハリをつけた料理が食欲アップに効果的です！特に、ちらし寿司などの酢飯は食欲を高めるうえ、消化もいいのでオススメです。そうめんを食べる時は、豚肉・大豆・鮭・とろろ・納豆・トマト・梅などの食材で、たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンCなどを補うことで夏バテ防止の格好の食事に大変身☆

<< 旬の野菜 >>

☆きゅうり☆

- ・豊富なカリウムで血压対策！
- ・水分たっぷりで熱中症予防に最適！

- ・良質なものは先端がしっかりにしている！
- ・触れると痛いほどイボがとがっていると新鮮○
- ・太さが一定だとおいしい！
- ・曲がりは気にしなくてOK



カリウムは、体内の**余分なナトリウムの排出**を促します！汗をかくと、水分だけでなくビタミン類とミネラルも失われますが、そんな時はきゅうり！！水分とカリウム、ビタミンCなども補えるので**熱中症対策**に活用しましょう！体にこもった熱を、汗とともにどんどん排出させ、暑気払いに役立たせます！

☆パプリカ☆

- ・甘味があり生でもおいしい！
- ・強い抗酸化作用で動脈硬化や老化を防ぐ！

- ・ヘタがピンとしていると新鮮！
- ・皮が厚くハリがあり、色鮮やかなものが上質○



パプリカとは、**オランダ語で「ピーマン」**のこと。大型の緑色のパプリカが赤や黄色、オレンジ色になったものです。**フルーツのような甘味**があるため、サラダなど生で食べるのにも適しています。**加熱することで甘味が増します！**網焼きなど直火で焼くと風味も増して食欲もアップ☆

☆彩りパプリカのフリッター☆

<材料> (大人2人分+子ども2人分)
パプリカ (黄・赤・オレンジ) …各1個

ベーコン…6枚
小麦粉…80g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
塩…少々
A 溶き卵…2個分
水…1/2カップ
揚げ油…適量



<作り方>

- ①パプリカはヘタと種、内側の白い部分を取り除いて太めの千切りにし、数種類を1切れずつ取り合わせる。
- ②ベーコンは半分に切ってさらに縦2つに切り、端を爪楊枝で留める。
- ③ボウルに小麦粉をふるって入れてからベーキングパウダー、塩、合せたAの順に加えて混ぜ合わせる。
- ④②を③にくぐらせてから、170℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。

