

8月

# きゅう しょく 給食だより



平成29年8月  
かんのん町保育園

いよいよ夏本番です。外でたくさん遊んで、バランスよく食べ、適度に水分補給をして、夜は十分な睡眠を取るとよいでしょう。大人も子どもも元気に夏を過ごしたいものですね。



## なつやさい なつばて ふと おいしい夏野菜で夏バテを吹き飛ばそう

保育園の献立にもありました夏野菜を使ったレシピをご紹介します。調理は簡単です。ぜひおうちで作ってみんなで召し上がってください。トマトはビタミンと水分が豊富、きゅうりは利尿作用や余分な熱・塩分を取る作用などがあり、おいしいだけでなく、体にもやさしい効果がたくさんあります。

(材料は大人2人、子ども2人の4人分目安となっています。家族にあわせて調節してください。)

### 【トマトときゅうりのピクルス風】

(材料) トマト 1個 きゅうり 1本 砂糖 小さじ1・1/2  
酢 小さじ2 塩 小さじ 1/4 しょうゆ 少々

(作り方)

- ①きゅうりは縦十文字に包丁を入れてコロコロ切りにし、さっと茹でて水にさらし、水気を切っておく。
- ②トマトは湯むきし、2センチぐらいの角切りになるように切る。
- ③調味料を合わせ、①と②を和える。

6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。



7月の『七夕の行事食』を紹介します。



### < 昼食 >

七夕そうめん

(オクラ・きゅうり・星型の人参・ねぎ)

かきあげ

なすの炒め物

すいか

### < おやつ >

お茶

フルーツポンチ

(星型ゼリー・パイン缶・みかん缶)

