



梅雨が明けると夏も本番となります。

水遊びが始まっていますが、水遊びは思っている以上に体力を消耗します。楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と、朝食です。しっかりと朝食を食べて登園しましょう。

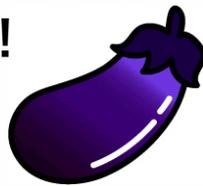
またこの時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。

暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏野菜を食べよう！

### ●トマト

トマトの赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぐ作用、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。



### ●なす

水に溶けにくい不溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に含まれているため、取り除かず調理することがおすすめです。



### ●とうもろこし

疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果のある栄養素も含んでいます。

夏の給食にも取り入れていきます！

### 【材料】

|          |      |
|----------|------|
| 米        | 55g  |
| 鶏豚ミンチ    | 25g  |
| もずく（味なし） | 10g  |
| 玉葱       | 10g  |
| 人参       | 5g   |
| ピーマン     | 5g   |
| おろし生姜    | 0.1g |
| コーン      | 10g  |
| 醤油       | 5g   |
| 砂糖       | 3g   |
| みりん      | 2g   |
| 酒        | 0.6g |
| 片栗粉      | 0.6g |
| 水        | 0.6g |

## 今月のおすすめレシピ紹介 ごはんが進む！カラフルもずく丼

### 【作り方】

- ① 玉葱、人参、ピーマンをみじん切りに切る。
- ② もずくは水を切り、2cm程に切っておく。
- ③ おろし生姜と鶏豚ミンチを炒め、①の残りの野菜を入れて炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ④③にコーンと①のもずくを入れて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかけて完成！

7/3の給食に  
です！



## 土用の丑の日

どよう うし

「土用の丑の日」と言えばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日です。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

