



# 7月 給食だより

石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

夏本番に向け、どんどん暑くなってきました。

園では、そんな暑さにもめげない子供達が元気いっぱい遊んでいます。この時期は、食中毒の発生率もグンと上がります。園では材料の管理・加熱調理など、衛生管理を常より更に気を引き締めて行っていきたくと思います。

## 体に嬉しい!! 夏の野菜

夏の野菜は色とりどり！このカラーが元気のもとです！！

### 緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっとゆでると苦味が薄れます。ゆでて塩昆布と和えたり、小女子と甘辛く煮たり…常備菜にもなります。

### 赤い色のトマト

赤い色は、抗酸化作用のあるリコピンとうポリフェノールで、病気を予防する効果があります。つめたく冷やしたトマトは、夏のおやつにも最適！

今月の給食には夏野菜がたくさん入ります。夏野菜には夏バテを予防したり、体温を下げてくれたり、体の中から冷やしてくれる効果があります。この時期にたくさん食べられるといいですね！

### 紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維も含んでいるので、体の調子を整えてくれます。炒め物の他にカレーに入れたり、ミートソース缶と合せてグラタンにしたり・・・いろいろと活用できます。

### 黄色のかぼち

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンCや血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合せにしてもいろいろが増します。

## レシピ紹介 ピーマンとちりめんじゃこの佃煮

【材料】ピーマン 4個 ちりめんじゃこ 40g

ごま油 大1 白炒りゴマ 大1

砂糖 みりん 酒 しょうゆ 各適量

### 【作り方】

- ① ピーマンは種を取って細切りにする
- ② ごま油でピーマンとじゃこを炒める。
- ③ 調味料を入れて水分がとぶまで煮詰め、ゴマを入れて完成！

ばら組せきぐちなこちゃんのお母さんより教えていただきました。甘い味付けなので、ふりかけのようになると喜ぶそうです！7月の給食に使わせていただきます★

土用に「うなぎ」を食べる習慣が一般的ですが、うなぎ以外にも「土用餅」を食べる習慣もあります。その昔、宮中の公家の間では、ガガイモの葉を煮出した汁で練ったお餅をみそ汁に入れ、土用入りの日に食べると暑気あたりしないとされていました。その習慣が江戸時代の中期になると、お餅を小豆あんでお餅を小豆あんに入れて、これが土用餅の始まりとなります。お餅は力餅（力持ち）、小豆は厄除けの意味があるために、土用餅を食べることで、暑気や厄を払い無病息災で過ごせるといわれています。今年の土用の日に、おやつで土用餅を作りたいと思います！！