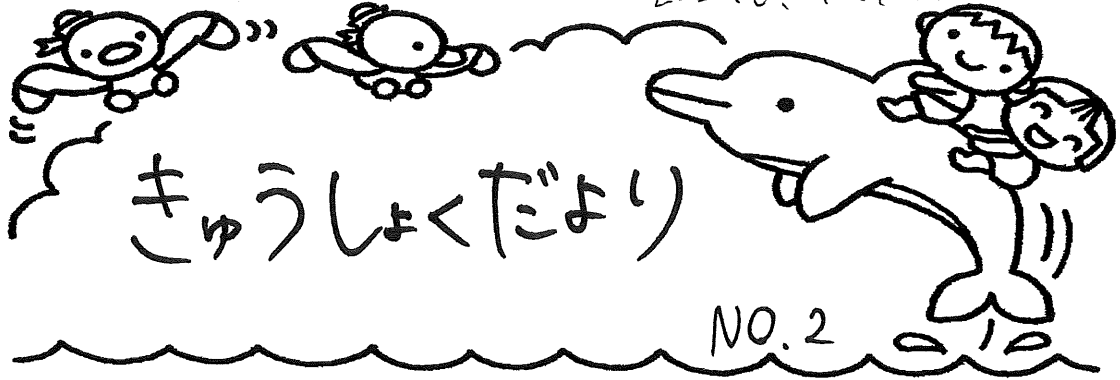


2020.6.29 木曜日



気温や湿度が高くなり、むし暑い日が続いています。
 食欲が落ちてくる夏にかけて、給食では酢の物や体を冷やす
 作用のあるナス、きゅうり、冬瓜などの野菜を取り入れています。
 しっかり食べて、夏バテを予防しましょう!



☆☆☆ 七夕メニュー

七夕は旧暦7月7日の行事で
 五節句のひとつです。七夕の行事食は
 そうめん。暑さで食欲が減退
 するこの時期月にひらたりで、天の川
 や織姫の織り糸に見立てることも
 できます。
 ☆七夕(にやうめん
 オクラ、そうめん、花菱餅が入った
 おすすめです。
 ☆七夕ゼリー
 オレンジゼリーの上に、星型にくり
 抜いたカピスゼリーを飾りつけ。

旬の食材

- **冬瓜** 体温を下げる働きがあり、たんぱく質やビタミンB1が多く、活力源となる鶏肉や豚肉と火炙くと夏バテ防止に効果的。
- **オクラ** ネバネバのもととなっているのは、「ペクチン」と「ムチン」。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし便秘や下痢を予防します。ムチンは気管や消化器の粘膜をおおって保護してくれます。

ほし組やそら組の年齒食になると、産履を合わせたときに、「いつも給食作ってくれてありがとう」と声をかけてくれることがあります。廊下から、毎日職員が給食を作っている様子を見てくれているのかな?と嬉しく思います。自然の恵みや命に、食事が食卓に並ぶまでに関わったたくさんの人に、一緒に食卓を囲んでくれる身近な人に、感謝する心をいつまでも大切にしてほしいですね。