



給食だより

2024年7月号

HAGUMI
共に明日を育み(菜組)ます



今年は例年に比べ遅い梅雨入りとなりました。梅雨が明けるといよいよ夏も本番！急に暑くなり食欲が低下すると体力の低下にもつながるので、食事と睡眠を十分にとり、暑さに負けない体を作りましょう。



7月7日は「七夕」



七夕は五節句のひとつで、星祭り（ほしまつり）ともいいます。節句とは、年中行事を行う季節の節目の事を言い、旧暦でお盆と日が近かった為結びつきのある行事とされてきました。行事食としてそうめんを流れる「天の川」や「織り糸」と見立て、「七夕そうめん」をいただきます。これに旬のトマトやオクラなどの夏野菜をトッピングして夏バテを解消しましょう！お家庭でも行事食を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

行事食レシピ【七夕そうめん】

《ざいりょう》4人分
そうめん 400g
オクラ 1袋
トマト 1個
人参 1/2本
コーン缶 80g
(ハムや卵、ツナなど
お好みの具材)

めんつゆ 適量

《つくりかた》

1. オクラはさっと茹で小口切りにする。
2. トマトは、食べやすい大きさに切る。
3. 人参は、皮をむき薄い輪切りにして星形に抜く。
型抜きした残りの人参は千切りにし、
星形の人参と一緒にやわらかく茹でる。
4. コーンは汁気を切っておく。
5. そうめんは表示時間どおり茹で、冷水にとって水気を切る。
6. お皿にそうめんを盛り付け、具をお好みでトッピングし、めんつゆを添える。
天の川や星空をイメージしてお子様と可愛く飾りつけしてみてください♪



旬の夏野菜を食べよう！！

トマト

リコピンという抗酸化物質が多く含まれています。抗酸化作用によって体内の活性酸素が除去されるため、免疫力向上や細胞の健康維持などに効果的です。赤ければ赤いほどリコピンの量が多いといわれています。

きゅうり

90%以上が水分でできています。
生で食べることで、ビタミンCやカリウムなどの水溶性栄養素が損なわれず摂取することができます。

オクラ

オクラのネバネバ成分はペクチンという食物繊維で、腸内環境を整える働きがあります。不足しがちなミネラル（カリウム、カルシウムなど）も含んでいます。

とうもろこし

ビタミンB1や食物繊維を豊富に含みます。特に不溶性食物繊維を多く含み腸を刺激してぜん動運動を活発にさせ、便秘を促す働きがあります。

