

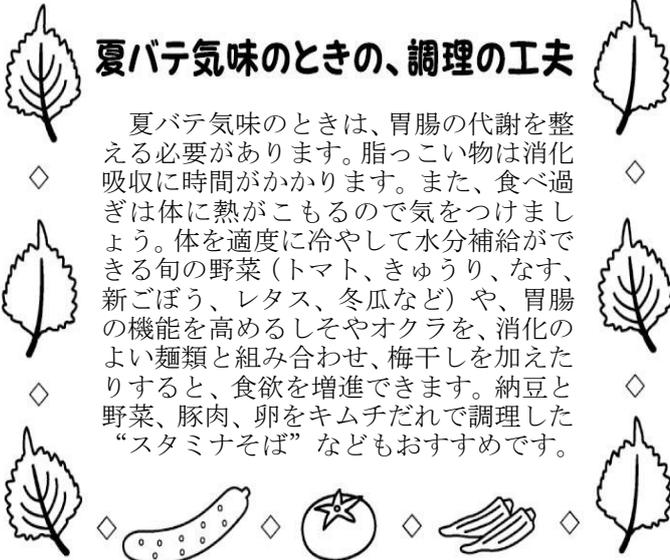
給食だより

今年の夏は、気温の高い日が多くなるそうです。熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。一日を元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べてから登園しましょう。早寝早起き朝ご飯！毎日心がけましょう。



夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかり除き、薄く切ってから塩のみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。



おすすめレシピ ブルーベリー蒸しパン

●材料（アルミカップ6～8個分）

- ・ホットケーキミックス 180g
- ・ブルーベリージャム 80g
- ・プレーンヨーグルト 120g
- ・牛乳 20cc
- ・サラダ油 20g

●作り方

- 1 ボウルにジャムとプレーンヨーグルトを入れよく混ぜ、さらに牛乳、サラダ油を入れ混ぜる。
- 2 1にホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- 3 アルミカップに入れ13～15分蒸す。

★ポイント★

卵を使用しておらず
ブルーベリージャムと
ヨーグルトの酸味で
サッパリとした味わいです。

