# 給食だより

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。たくさん遊んで、食べて、しっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

夏バテや熱中症を予防するために効果的なのが夏野菜です。夏野菜には火照った体をクールダウンする水分やカリウム、また不足しがちなビタミンなどの栄養素も含まれています。積極的に食べて暑さに負けないカラダ作りをしましょう。

## 土用の丑の日とは

夏の土用といえば立秋の直前 18日間のこと。土用は季節の節目のひとつで、その時期にちなんだ食べものを食べる風習があります。土用の丑の日には「う」のつく食べものが食べられ、なかでも有名なのがうなぎ。夏の暑さを吹き飛ばすスタミナたっぷりの食材ですね。今年の土用の丑の日は7月19日(土)です。

## ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

**わくわく活動でお配りしたおふラスクのレシピです。レシピをご参考にご家庭でもぜひ作ってみて下さい**

**●材料（作りやすい分量）**

・バター　50g
・焼き麩　40g
・グラニュー糖　大さじ4

**●作り方**

1　バターを鍋に入れ火にかけて溶かす。
2　焼き麩を加えて、バターを全体にからめたら、グラニュー糖を加えて、全体にからめる。
3　オーブン用のペーパーを敷いた天板に、2を広げて180℃に予熱したオーブンに入れて10～15分焼く。

★ポイント★

溶かしバターをお麩に充分からめてから、グラニュー糖を加えないとグラニュー糖がうまくくっつきません。