

令和6年度 7月 給食だより

日に日に日差しが強くなり、心弾む季節がやってきました。暑い日が続くと、食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことによって夏バテしやすくなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に乗り切りましょう！また、熱中症にも注意が必要になってくる時期です。こまめに水分補給をするようにしましょう！

お弁当デー：7月10日(水)
<いんげん>
のおかずをいれてきてくださいね！



★ いんげんとツナのごまマヨサラダ ★

(材料):4人分

- ・いんげん・・・200g
- ・にんじん・・・150g
- ・ツナ缶・・・2缶
- すりごま・・・大さじ3
- マヨネーズ・・・大さじ3
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・小さじ2

(作り方)

- ① いんげんは筋をとって2等分し、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に熱湯を入れて沸騰させ、①を茹でざるに上げる。
- ③ 油を切ったツナと②と●を入れて混ぜたら、出来上がり！



★ 菜汁で野菜をおいしく食べましょう ★

★菜汁の具・野菜の栄養

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げるがわかっています



★菜汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい！さらに、価格も安いので使いやすいです。



2・甘い野菜や芋を使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



3・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



お弁当デーにご協力いただきありがとうございます。
お弁当にミニトマトやぶどうなど、つるりと丸みのあるものを入れる場合、丸飲みして誤嚥や窒息につながる危険性があります。丸ごとではなく、4等分や調理してやわらかくしてくださいませようお願い致します。
また、ピック等も目をつく危険性があるため、控えていただきますようお願い致します。