



# 給食室より



## 夏野菜の季節です

旬の野菜には、その時期に合った特性がたくさん含まれています。夏野菜には紫外線や熱中症、夏バテなどから体を守る力のあるビタミンやミネラルがとても豊富で、食物繊維もたっぷり含まれています。たくさん光を浴びていて色鮮やかなのも特徴です。ナス・ズッキーニ・パプリカなど少し子どもが苦手意識の強い食材が多い印象ですが、油との相性が良いため素揚げにしたり、炒めたりするとおいしく食べられます。彩りもきれいで、冷たい麺類の上やカレーライスなどに素揚げ野菜をトッピングするのがお勧めです。ミョウガや大葉、パクチーなど大人でも苦手な人が多い香味野菜も旬の季節なので、少しでも美味しく栄養たっぷりのこの時期に、チャレンジしてみるのはいかがでしょうか。



## おにぎり握ります！

8月2日におにぎりが出ます。ほし組の子どもたちはラップにくるまれたごはんを自分でギュッと握っておにぎりにします。握られて出されたおにぎりと同じものなはずなのに、ひと手間加えるだけで興味が生まれ、いつもよりたくさん食べるのではないかと期待しています。ラップを使用しているので衛生面でも安心です。普通に給食を提供するだけでなく、今後も工夫して楽しくいろいろな経験が出来るような機会をたくさん作っていただけると幸いです。



## 今月のおすすめレシピ

### 手作り経口補水液

脱水が起きてしまった…でも手元に経口補水液がない！という時にすぐに作れる簡単レシピです。緊急時の為に頭に入れておくと良いと思います。保存はできないので、その日の緊急用としてご使用ください。

水(ミネラルウォーター)	500cc
レモン果汁	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2
食塩	2g



すべての材料をしっかりと混ぜるだけです。  
キンキンに冷えたものより、体温に近い温度の方が吸収率が良いとされています。  
冷やしすぎないように注意してください。

### 夏の楽しみ 夏野菜 調理師 田野

私は夏野菜が好きで、特にカレーとして食べるのが好きです。家ではパプリカ、ナス、かぼちゃ等子どもが苦手な野菜もカレーと一緒に食べることで口に運んでくれるので、おすすめです。今年焼き浸しにも挑戦してみようかと思っているので、作るのが楽しみです。

