

給食だより



令和5年7月3日

沼間愛児園

蒸し暑い日が続くようになってきました。いよいよ本格的な夏がきます。新園舎に行っても暑さにバテないように元気な体をつくっておきましょう！また、食中毒も起こりやすい時期ですので気をつけて過ごしましょう。



菌は 30°C~35°Cの温度を好みます！ 防ぐためには？



3原則

十分に加熱することや、作ったら早めに食べましょう



夏バテ予防しましょう



☆水分補給ポイント☆

人間の体は 60%が水分で補っています。汗をかくと、体の水分が失われていきます。脱水症状のときはのどのかかわきをあまり感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前にこまめな水分補給が大切になります。汗と一緒に塩分も体外にでてしまうので、適度な塩分補給も忘れずにしましょう!!



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをやわらげてくれます。…とうもろこし・トマト・きゅうり・

ナス・オクラ・すいかがあります。

～沼間愛児園のレシピ～

きゅうりとトマトを使ったさっぱりサラダ紹介します

◎トマトサラダ 4人分

- | | | | |
|---------|-----------|-----|-------------|
| ・トマト | ・・・1個 | ★酢 | ・・・大さじ1 |
| ・きゅうり | ・・・1/2本 | ★砂糖 | ・・・大さじ1と1/2 |
| ・玉ねぎ | ・・・1/4個 | ★塩 | ・・・少々 |
| ★パセリ(生) | ・・・適量 | ★油 | ・・・小さじ1 |
| ★レモン汁 | ・・・小さじ1/2 | | |

- ①玉ねぎをうすくスライスし、ゆでる。粗熱をとる
- ②きゅうりを半月のスライスにし、塩もみしておく
- ③パセリは細かく刻んでおく
- ④トマトは一口サイズに切る
- ⑤きゅうりと玉ねぎを絞り、★の調味料と合わせてドレッシングを作り、トマトにかけて完成！



◎トマトの中華風サラダのドレッシング

- ★酢 ・・・小さじ1
- ★醤油 ・・・小さじ1
- ★砂糖 ・・・小さじ1
- ★ごま ・・・小さじ1

作り方はトマトサラダと同様です！



11日誕生会にトマトサラダやとうもろこしごはんがです。
お楽しみに♡

