

給食だより

令和7年度
7・8月号

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもサッパリして気持ちよく過ごせますよ。



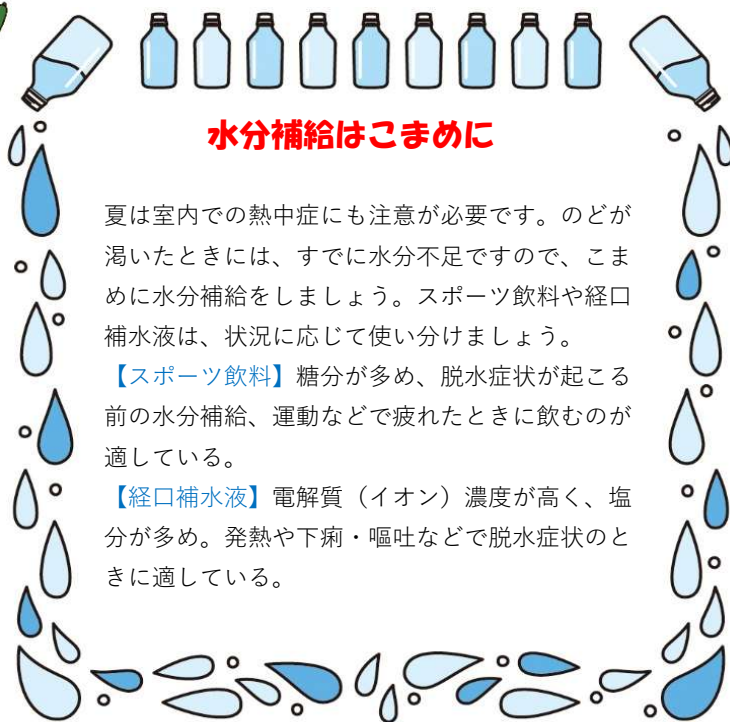
旬の食材をたべましょう



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす・・・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- オクラ・・・独特のぬめりは調整作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。
- あじ・・・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め、脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのが適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状のときに適している。



7月郷土料理「かて飯」

「かて飯」は神奈川県相模原市に古くから伝わる郷土料理で、白飯と煮付けた野菜を混ぜ合わせた混ぜご飯です。かつて、相模原には火山灰に覆われたやせた土地が多く、米よりもさつまいもや小麦が多く栽培されていました。貴重な米をかさ増しするため、大根や芋などの野菜を入れた料理が「かて飯」といい、農作業の折の糧となる食べ物であることからこの名がついたと言われています。祭りや彼岸など特別な日に、たくさんの具を入れてごちそうとしました。18日のおやつに、干しいたけと野菜を甘辛く煮てごはんに混ぜて食べたたいと思います♪



給食の先生の話を実際に聞いて、楽しくクッキングできました！



6月30日にほしぐみのこどもたちがいんげんをポキポキ折って、クラスで茹で、おかか和えにして食べました！

