

給食だより ~8月号~



サンサンと降り注ぐ日光、青々と茂る植物たち、暑い夏の季節。8月になりました。今月は、家族や子孫の元に帰ってきた祖霊を迎え、供養するお盆がありますね。お盆休みに帰省したり、旅行に出かけたりするご家族も多いことと思います。自然に親しんだり、見知らぬ土地の風土や文化に触れたり、様々な経験をした子どもたちのお話を聞くのが楽しみです。日本の伝統行事を、子どもたちにも、伝えていけると良いですね。



旬の食材

●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

【とうもろこしを使用した今月の献立】

- 焼きとうもろこし
- 豆乳コーンスープ
- きゅうりの中華和え

など



献立の紹介

暑い夏でも食べやすく工夫した献立を取り入れました。

【香味野菜を使用した献立】

●サマースパゲティ

【冷たく口当たりの良い献立】

●ひまわり羹



【みんな美味しい!郷土の味レシピコンテスト】

「市制100周年記念事業」おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。

●梅のさっぱりハンバーグ

“季節”にちなんだ給食

●あじさい羹(6月の給食より)

6月にちなみ、あじさいをイメージしたおやつを提供しました。りんごとぶどう、2種類のジュースを使用した寒天ゼリーを、それぞれサイコロ状にカットして、あじさいをイメージして盛り付けました。

あじさい羹の横にはおりがみで作った葉っぱを添えて、かたつむりのイラストを貼っています。

子どもたちは「かたつむりがいる~!!」「僕のかたつむりは緑だった~」「きれい~」など大喜びでした。いつもの給食にひと手間加えることで、子どもたちにとっては特別なおやつに変わったようで、わいわい楽しそうに食べる子どもたちの姿を見て嬉しく思いました。



いろいろな夏野菜

夏野菜と言ったらどんな野菜を思い浮かべますか? トマト、きゅうりなど、夏に収穫時期を迎える野菜はたくさんあります。夏野菜は、「体の熱を冷やす効果」や「水分補給に効果的」「ビタミン・ミネラルが豊富」など、暑い夏を乗り切るための良い働きがたくさんあります。夏野菜の特徴を知って、夏の健康づくりに役立てましょう。

トマト

リコピンが豊富に含まれており、夏の紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。



きゅうり

水分たっぷりです。水分補給に役立ちます。カリウムやビタミンCも豊富で、体力の向上に役立ちます。



かぼちゃ

実は、夏が旬。カロテンやビタミンC・Eが豊富で、夏バテ予防に役立ちます。



ピーマン

ビタミンCがたっぷり!ビタミンCは熱に弱いので、短時間調理がおすすめです。



なす

カリウムが豊富で塩分バランスを整えてくれる効果があります。

