



献立担当 キッズランチクラブ

令和3年7月キッズだより



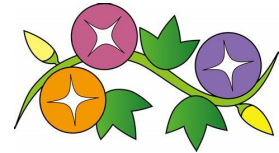
梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。あっさりした食事も多くになるとと思いますが、栄養バランスもしっかり考えて、暑い夏を乗り切りましょう！

7献立のポイント



- * 7月は県産品奨励月間。給食では県産品多く使用しています。
- * 暑くても食べやすく、また栄養価の高い食材を使用した献立を心がけています。
- * ごーやーちゃんぶるー・冷やし中華・モーウィ甘酢和え・魚の南蛮漬け
ウンチェーちゃんぶるー・ヘチマの味噌汁・オクラ和え・夏野菜カレー・
さつまいもヨーグルトサラダ・フルーツポンチなどの夏メニューや沖縄料理をとり入れています。

今月のおすすめレシピ



さつまいもの胡麻団子揚げ (5個分)

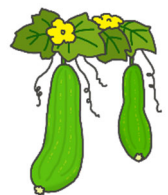
- | | | |
|----------|-------|---------------------------------|
| さつまいも皮むき | 200g | ①さつまいもの皮をむいたら何度か水を変えてアクをぬく。 |
| 砂糖 | 大さじ1杯 | ② ①を、鍋を使って茹でたら熱いうちに砂糖と白玉粉を混ぜ込む。 |
| 白玉粉 | 大さじ2杯 | ③②を5等分にして丸め、ごまの上で転がしてまんべんなく |
| 白ごま | 適宜 | ごまをつける。 |
| 揚げ油 | 適宜 | ④160℃くらいの油で揚げて出来上がり！ |

夏の健康管理は旬の食材を食べて水分補給を忘れずに！

- * 胡瓜・茄子・冬瓜などの瓜類は体を冷やす効果があり余分な水分を排出する利尿作用があります。
- * 果物・芋類・緑黄色野菜はβカロテンやビタミンCが多く、肌回復効果があります。
- * うなぎ・レバー・緑黄色野菜はビタミンAを多く含み疲労回復に効果があります。
- * アジ・イワシ等の青魚は発汗で濃くなった血液をサラサラするDHA・EPAを含みます。

熱中症対策

- ① こまめに水分補給。(水や麦茶、時には3倍位に薄めたスポーツドリンク→必ず薄めましょう)
- ② エアコン・扇風機を上手に利用する。
- ③ 冷たいおしぼり・タオルで身体を冷やす。
- ④ 温度計や湿度計の設置。(夏の適温は25℃~28℃、適湿は45~60%)
- ⑤ 部屋の風通しを良くする。
- ⑥ 寝不足や疲れや下痢など体調不良の場合は上手く体温調節が出来ません。まずはコップ1杯の水を！



早寝早起き朝ごはんでき暑い夏も元気いっぱい過ごしましょう