



給食だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類は、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



梅を楽しむ

数年ぶりにさくら組で「梅シロップ」を作りました。完成を楽しみに、ピンを観察してくれています♪

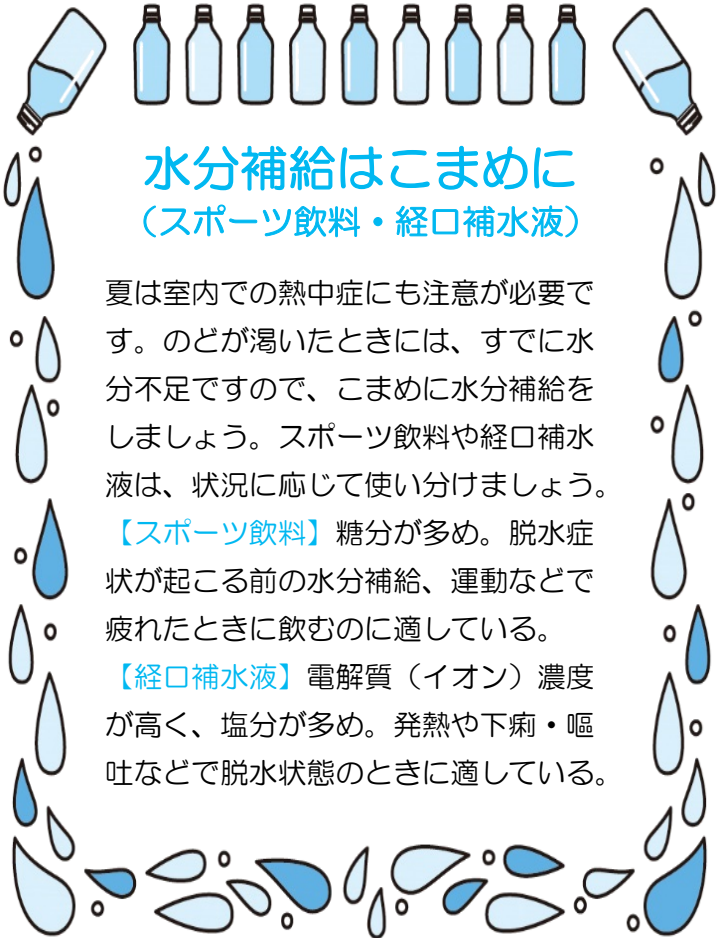
又、今年は初めて「梅みそ」をりんご組で作りました。園庭で栽培した、“虹いろ菜”や“レタス”を食べるドレッシングとして作りましたが、さっぱりとした風味で、色々なお料理に合いそうです。これからの季節、夏バテ予防に大活躍です。

レシピ

【梅シロップ】	【梅みそ】
梅 300g	梅 300g
氷砂糖 300g	氷砂糖 250g
	味噌 300g

<作り方>

- 梅のヘタを取り除き、洗ったら、水気をふき取り、冷凍用保存袋に入れて一晩冷凍する。
- 消毒した保存瓶（保存袋でも可）に、冷凍梅、氷砂糖を入れる。梅みそを作る場合は、味噌も入れる。
- 漬けた翌日から、1日1回軽く混ぜ合わせる。1週間後頃から食べることができます♪

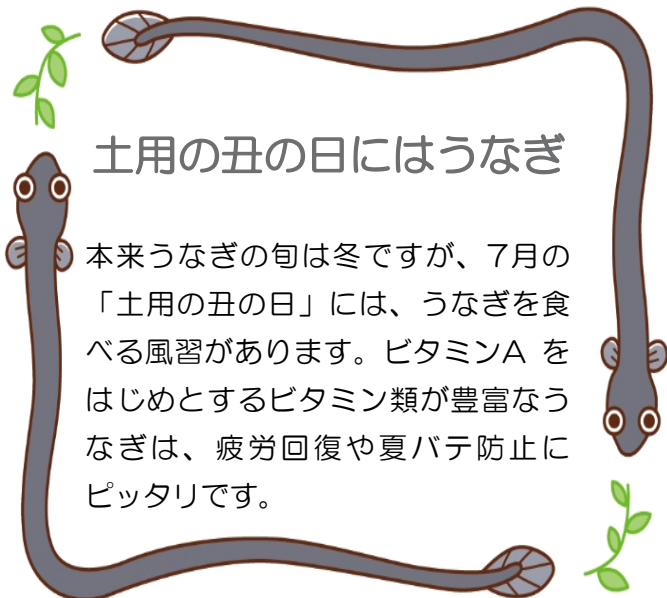


水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、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に適している。

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



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。