

梅雨が明けると夏も本番となります。子どもたちは雨や暑さに負けずに元気に遊んでいます。給食室にもお昼ごはんやおやつを聞きにきたり、水分補給の麦茶を取りにきたりと、元気いっぱいの姿を見て私たちも元気をもらっています。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下して冷たい水分ばかりとってしまいがちです。水分補給は熱中症対策には大切なことですが、冷たい飲み物のとりすぎには注意が必要です。子どもには少し冷やした麦茶や水分の多い果物をあげて、体を冷やしすぎず、これからも元気に過ごせるようにしましょう！

## 今月の目標

### 夏野菜をしっかり食べよう

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、だるさや疲れをとってくれます。ラタトゥイユ、カレー、ミートソーススパゲティ、マーボーなすなど、給食にも夏野菜をたくさん取り入れました！

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効です
- ・きゅうり…からだにこもった熱を取り除く作用があります
- ・なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています
- ・オクラ…独特のぬめりや整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です



## カミカミメニュー

- 11日・25日(火)  
のりじゃこトースト  
13日・27日(水)  
かみかみ昆布

## 行事食

- 7日(金) セタメニュー  
カレーライスを天の川に見立てて盛り付けます。  
20日(木) 誕生会メニュー  
焼きそば、から揚げなど夏祭り風のメニューです。



## 郷土料理

### 10日・24日(月) ちんすこう(沖縄県)

ちんすこうは沖縄県の代表的なお土産の一つ。クッキーとの違いはラードを使用しているかどうかです。小麦粉、砂糖、ラードで作ることができるシンプルで美味しいおやつです。

### 11日・25日(火) とうがん汁(愛知県)

愛知県は、とうがんの出荷量が全国第2位で、とうがん料理も広く浸透しています。とうがん汁は鶏肉やしいたけなど出汁がよく出る具材が好まれていて、とうがんと一緒に出汁で煮ていき、片栗粉でとろみをつけます。

## 今月の給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
乳児	447Kcal	17.4g	13.5g	205mg	2.0mg	137μg	0.27mg	0.29mg	28mg	1.5g
幼児	535Kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	171μg	0.33mg	0.35mg	31mg	1.9g