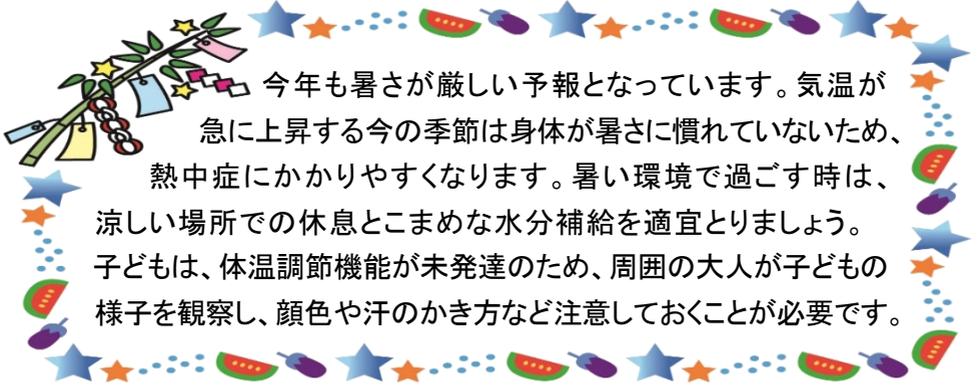




# 7月 給食だよ!



今年も暑さが厳しい予報となっています。気温が急に上昇する今の季節は身体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。暑い環境で過ごす時は、涼しい場所での休息とこまめな水分補給を適宜とりましょう。子どもは、体温調節機能が未発達のため、周囲の大人が子どもの様子を観察し、顔色や汗のかき方など注意しておく必要があります。

## 夏野菜を食べよう!

今が旬のトマトやキュウリは1年を通して食べることが出来ますが、旬の時期は栄養価が高く、味も美味しいです。今が旬の野菜は、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、リコピンなど抗酸化作用のある栄養素が含まれています。これらは紫外線からのダメージを軽減する効果があります。また、水分も多く含み、体の中から冷やしてくれる効果も持っています。夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしたいですね。



## 給食レシピ紹介《マーボー茄子》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

茄子	25	ピーマン	5	*みそ	1.4	*チキンスープ	1
玉ねぎ	20	人参	5	*しょうゆ	0.7	*酒	1.4
豚挽肉	20	しょうが	1.4	*砂糖	2.1	*片栗粉	1.4
椎茸	5	にんにく	0.2	*オイスターソース	0.7	ごま油	0.5

- ①茄子、人参は拍子切り、玉ねぎ、ピーマン、椎茸は1cmぐらいの細切りにする。
- ②しょうがは、すりおろして絞っておき、にんにくはみじん切りにする。
- ③しょうがのしぼり汁と\*印の調味料を合わせておく。
- ④鍋に油(分量外)を入れ、茄子を炒め、しんなりしたら皿に取り出しておく。
- ⑤同じ鍋に油(分量外)を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら豚挽肉を色が変わるまで炒める。
- ⑥玉ねぎ、椎茸、ピーマン、人参を⑤に加えて炒め、しんなりしたら、④の茄子と合わせ調味料を加えてとろみがつくまで炒める。
- ⑦最後にごま油を回しかけたらできあがり。