



太陽の日差しがまぶしい季節になりました。たくさん汗をかくこの時期は、こまめな水分補給と、栄養満点な食事で体力をつけることがとても大切になってきます！しっかりと食べて元気に夏を乗り切れるように、季節の食材を使った栄養満点の給食をお届けします。

7月7日の七夕は、桃の節句や端午の節句と同じく、季節の節目に当たる五節句のひとつです。そんな七夕には、行事食として有名なのは「そうめん」となります。なぜそうめんなのか、理由は複数ありますが、簡単に紹介していきます☆

- ・「天の川」や「織姫の織り糸」に見立てて無病息災や裁縫の上達を願うため
- ・栄養豊富で食べやすいそうめん健康を祈る
- ・平安の古来より、七夕にそうめんを食べると「願いが叶う」といわれている

他にも地域によって様々な理由がありますが、どれも健康祈願などが多くなっています。給食でも7月7日はそうめん汁が出る予定となっています！



・とうもろこしには栄養がいっぱい！

とうもろこしには糖やデンプンなどの炭水化物が多く含まれており、野菜の中では高エネルギー食材とされています。そして、粒の付け根の胚芽の部分にはビタミンB群やカリウム、亜鉛、鉄などのたくさんの栄養が詰まっています。

また、腸をきれいにするセルロースも多く含まれており、食物繊維の宝庫と呼ばれるくらい食物繊維が多くなっています

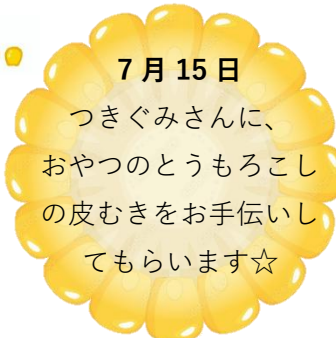
しかし、とうもろこしは鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べましょう！

すぐに食べない場合は、蒸す・茹でるなどの加熱調理をした後に、密封して冷凍保存がおすすめです。

・おいしいとうもろこしはどうやって選ぶの？

皮が付いていない場合は「実が先まで詰まっていて、ふっくらとしたツヤのあるもの」

皮が付いている場合は「皮の色が濃い緑色のもの」で、ひげが褐色だと良く熟している証拠となります



7月15日

つきぐみさんに、
おやつのとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます☆

夏のおすすめレシピ☆ねばねばサラダ

手軽に夏野菜がとれて、栄養も満点なねばねばサラダのレシピを紹介します。納豆と混ぜるだけの簡単なレシピで、苦手な野菜も納豆と一緒にすると食べられる子どもも多いのでおすすめです。

にんじんやキャベツ、ほうれん草など好きな野菜を入れてみたり、ツナやチーズ、ハムなどを入れてもおいしく作れるので、ぜひご家庭でお好みの材料を入れて作ってみてください！

材料

- ひきわり納豆
- オクラ（冷凍でもOK）
- きゅうり
- かつお節
- 納豆に付属しているたれ

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切って加熱をし、水を絞る
- ② ひきわり納豆と①の野菜を混ぜ合わせる
- ③ かつお節と納豆に付属しているたれ（なければしょうゆ）を入れ、味の調整をしたらできあがり☆

