



# 7月給食だより

担当：本間（花もんもん）

梅雨が明けて、だんだんと夏に近づき暑い時期がやってきます。暑さで食欲が落ちてしまいがちですが夏野菜を食べて明るく元気に夏を乗り越えましょう。脱水症や熱中症を防ぐため水分補給もこまめにしてください。

## 旬の野菜を食べよう！

旬の野菜には、その時期に身体が必要としている栄養素が入っています。夏は汗をたくさんかくので、水分が多い野菜や水分を保持するのに重要な役割をする、カリウムも入っています。

βカロテンが多く免疫力を高めます。皮ごと食べるとより効果が期待できます。



かぼちゃ



トマト

抗酸化作用があり風邪にかかりにくくなります。

とうもろこし



炭水化物やたんぱく質が多く食欲がない時の間食などにもおすすめです。子どもと一緒に皮むきからやるのも楽しいですね！

## 夏野菜のレンジ蒸し

温かいままでも冷やしても美味しいですよ！

### 作り方

### 材料(大人2人分)

- |        |        |
|--------|--------|
| ・かぼちゃ  | 100g   |
| ・ピーマン  | 1/2個   |
| ・オクラ   | 2本     |
| ・トマト   | 1個     |
| ・なす    | 1/2個   |
| ・オリーブ油 | 大さじ1   |
| ・塩     | 小さじ1/2 |

- ①かぼちゃは、種を取ってラップで包み電子レンジ(600W)で2分かける。
- ②①とその他の野菜を食べやすい大きさに切り耐熱の容器に入れる。分量の調味料と和える。
- ③②にふたをして電子レンジに約10分かければ完成！！

夏バテ防止に是非作ってみてください！

