



7月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。もうすぐ夏本番です！夏はプールやお祭りとこの時期ならではの楽しいことがたくさんまっています。元気に楽しい夏を過ごせるように夏バテしない体を食事から作っていきましょう。



## 給食に出てくる夏野菜と献立



子どもたちが育てているトマト、キュウリ、ピーマン、ナスをはじめ、オクラやカボチャなど、夏が旬のお野菜を献立に取り入れています。

ビタミンやミネラルが豊富なので、是非ご家庭でも夏野菜を使って旬の味を味わってみてください。

### トマト

トマトは湯むきをすることで、口当たりがよくなります。また、加熱すると甘味が増し食べやすくなります。

- トマトスープ
- 夏野菜ピザ

### キュウリ

キュウリは皮をむくことで苦味や臭味が減り、サラダでも食べやすくなります。

- 小松菜とキュウリのフレンチ和え
- コールスローサラダ

### ピーマン

ピーマンは油を加えて炒めることで苦味が減ります。ケチャップやカレー粉で炒めると食欲が増します。

- 切干し大根のカレー炒め
- チキンピラフ

### ナス

ナスは皮をむき、よく加熱することで軟らかく食べやすくなります。

- なすのみそ汁
- 野菜ソテー

### オクラ

オクラの表面に生えたうぶ毛は包丁の先で軽く擦って取り除くことで舌触りがよくなり、食べやすくなります。

- オクラとトマトのスープ
- オクラの土佐和え

### カボチャ

カボチャはカレーやみそ汁、サラダなど、どの献立にもあい、彩もよく食欲が増します。

- 夏野菜カレー
- かぼちゃのみそ汁



## ～ きれいに手を洗いましょう ～



6月の食育は、「みんなで手を洗おう」でした。「いつ手を洗うかな？」と登場したお姉さんの問いから「お外のあと」「トイレのあと」と自分たちが手を洗うタイミングを答えていました。手洗いの方法の場面では、「バイクのポーズ」など一緒に手を動かしながら、ゴシゴシ、グリグリ。最後にペーパーサートでおさらいをした後は、給食前の手洗い！みんな覚えたポーズできれいに手を洗うことができました。

