



給食だより



たくさん汗をかくこの時期は、しっかりと水分補給をしましょう。また、暑さで食欲が落ちやすくなりますが、体に必要な栄養が不足すると免疫力が低下します。

十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



今月の給食目標

夏の野菜をたっぷり食べましょう



◇◇◇ 夏に美味しい旬の野菜・果物 ◇◇◇



トマト

きゅうり



なす

ピーマン



とうもろこし



かぼちゃ



おくら



すいか

夏野菜には、ほてった体を冷やす働きや、汗で失われたミネラルを補う働きがあります。

毎日の食事でしっかりととりましょう☆

8月31日は、野菜の日です。

約40年前に、もっと野菜のことを知ってほしいと、8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせから「野菜の日」が制定されました。いろいろな野菜を食べましょう！



作ってみよう！



ピーマンきんぴら

＜材料 子ども約5人分＞

ピーマン	75g
人参	75g
糸こんにゃく	75g
砂糖	7.5g
酒	5g
みりん	2.5g
しょうゆ	7.5g
植物油	小さじ1
ごま	10g



ピーマンにはビタミンAが含まれ、油との相性が良いので炒め物や揚げ物に向いています。



＜作り方＞

- ① 各材料は食べやすい大きさに切る
- ② 油を熱して材料を炒め、調味料を加えて味を調える