



7月号

みどりの丘こども園

栄養士

篠原 史子

調理師

小坂 真奈美

だんだんと日差しが強く、気温や湿度の高くなってきて、じめじめした季節がやってきました。この季節は熱中症や夏バテが心配です。熱中症・夏バテ予防の為に、旬のナスやキュウリなどを積極的に取り入れた給食を提供します。美味しく食べて、夏バテせずに元気に夏を乗り切りましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

今年の行事食はみんなの大好きなハヤシライスです。星形のにんじんとオクラのスープで夜空をイメージします。お楽しみに☆

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べられますから、なるべく毎日食べる様に心がけましょう。

- トマト・・・赤色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効
- きゅうり・・・身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



夏にピッタリ レモンケーキの作り方

～ケーキ生地～

- ・薄力粉 100g
- ・片栗粉 10g
- ・ベーキングパウダー 8g
- ・サラダ油 100g
- ・砂糖 80g
- ・卵 2個
- ・レモン果汁 30cc

～シロップ～

- ・砂糖 30g
- ・水 30g
- ・レモン果汁 15g

作り方

- 1、ケーキ生地の材料の粉類以外を合わせてホイッパーでよく混ぜる。
- 2、粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- 3、180℃に予熱したオーブンで40分くらい焼く。
竹串で刺して何もつかなければ焼きあがり。
- 4、シロップを合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら焼きあがったケーキの表面に塗って出来上がり

レモンの爽やかな香りがする
さっぱりとしたケーキです

お知らせ

6月から10月は衛生上の理由から
給食の展示を
お休みさせていただきます。
ご了承ください。