

ぱくぱく だより

平成30年度
7月号



本格的な夏の訪れを感じる季節になりました。

この時期は、七夕にプール、夏祭りと楽しい行事がたくさんあり、子ども達の笑顔も増えた気がします。太陽の光を浴びて元気に遊び、ひまわりのようにぐんぐん成長して欲しいものです。

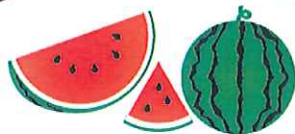
夏の暑さが訪れると共に心配になるのが熱中症です。たくさん遊んでたくさん汗をかく子ども達、お水やジュースだけでなく、汗と共に失われるビタミンやミネラルを補うためにも、バランスのとれた食事と規則正しい生活を意識して楽しい夏を元気に過ごしていきましょう。

事業所欄

今月の 二十四節気

小暑(しょうしょ) 7月7日頃

梅雨が明けて本格的な夏になる頃。強い陽射しと共に気温が一気に上がるため、体調を崩しやすい季節でもあります。



大暑(たいしょ) 7月23日頃

もっとも暑い真夏の頃という意味ですが、暑さのピークはもう少し先になります。夕立や集中豪雨など激しい雨が降る時期でもあります。

今が旬の夏野菜

旬の夏野菜パワーで暑い夏を快適に過ごしましょう！

気温と湿度が高い日本の夏は、身体への負担も大きい季節。身体の中に熱がこもることが原因となって、熱中症や夏バテなどになりやすくなります。そこで積極的に食べていただきたいのが、夏野菜です。夏野菜の代表でもあるトマト、なす、きゅうり、ズッキーニには身体にこもった熱をとってくれる力があります。

特にトマトは、旬の時期には甘味や旨味が増すため、野菜が苦手な子どもにも食べやすいかと思います。

秋や冬のイメージが強いかぼちゃも実は夏が旬になります。炭水化物やビタミンA・C・Eを豊富に含むため、身体を動かすエネルギー源となったり、いろいろな病気の原因となる活性酸素を抑え、風邪予防にも効果があるとされています。また皮にも食物繊維などが豊富に含まれているため、柔らかく煮たり、天ぷらなどの揚げ物にするなど調理法を工夫することで皮まで美味しく食べることができます。

ズッキーニ入り玉子焼き



《材料 4人分》

- ・鶏卵 4個
- ・牛乳 大さじ2
- ・玉ねぎ(少) 1個
- ・ズッキーニ 1/2 本
- ・塩 少々
- ・炒め油 適量
- ・トマトケチャップ 適量

《作り方》

- ①野菜をカットします。
玉ねぎは薄めのスライス、ズッキーニは1cmのいちよう切りにします。
- ②ボールに卵をわり、牛乳を入れ、よく溶いておきます。
- ③フライパンに油を引き、玉ねぎとズッキーニを入れ、塩を少量加え中火で炒めます。
- ④溶いた卵を入れ焼きます。
- ⑤表面が乾いたらひっくり返します。
- ⑥中まで火を通すため弱火で焼きます。
- ⑦お好みでケチャップをかけ完成です。



子どもを元気にする給食
株式会社ミールケア