



給食室からの豆知識

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。夏バテ、熱中症を予防するためにも、帽子をかぶる、こまめな水分補給を心掛ける。また、夏野菜を取り入れたバランスのよい食事などの工夫をしながら夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。



野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



とうもろこしは 湯をわかしてから

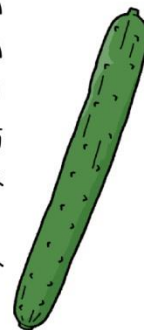
とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらずぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



千里丘愛育園のきゅうりの酢の物

砂糖 3 : 酢 2 : だし醤油 1

(普通の醤油でもOK)

砂糖をしっかり溶かして合わせ酢を作りましょう。給食では砂糖の割合を多くして子どもが食べやすい合わせ酢になっています。お好みに合わせて調整してください。きゅうりは薄くスライスして塩で軽くもみ水分が出たら水気をしぼり、お好きな食材と一緒に合わせ酢で和えてください。

