

# 給食だより

2008年  
7月



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

暑くなりました。体調管理はいかがでしょう？ 3食をきっちり食べて、暑さに負けないからだづくりをしましょう。

## 七夕 (たなばた)



7月7日は七夕 (たなばた) です。「働き者の織姫 (おりひめ) と彦星 (ひこぼし) が夫婦となりました。2人は毎日毎日遊んでばかりで働かなくなってしまったため、天の帝が怒り、2人を天の川を隔てて引き離してしまいました」という七夕の説話があります。彼らは年に一度7月7日だけ天の川を渡り、会うことを許されたそうです。しかし、その日に雨降ると水かさが増し、渡れないのだとか・・・  
そんな時でも大丈夫！どこからかカササギさんが飛んできて自らが橋となり、2人を渡らせてくれるのだそうです。今年も会えるといいですね☆



## 夏野菜

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷりと含まれています。

### ○きゅうり・なす・とうがん・すいか・レタス・トマト

カリウムの利尿作用により、夏のからだのほてりやむくみをとる効果があります。

また、水分をたっぷりと含むので、利尿作用による水分の不足も補うことができます。

### ○トマト・ピーマン・枝豆・かぼちゃ

ビタミン類が豊富で、夏の体力回復、疲労回復効果があります。

### ○オクラ・モロヘイヤ

独特の粘り気に含まれるムチンは胃壁を保護してくれるため、夏バテによる消化不良や食欲不振を改善する効果があります。



## 給食レシピ

### ネバネバ和え

材料(大人2人・子ども2人分)

- 納豆・・・1パック
- ニラ・・・1/5束
- もやし・・・1/2パック
- 人参・・・1/2本
- キャベツ・・・2~3枚
- オクラ・・・1パック
- 醤油・・・小さじ1.5

### 作り方

- ① ニラ・キャベツはざく切り、人参は、いちよう切り、オクラは輪切りにする
- ② ニラ・もやし・人参・キャベツをサッと茹でる
- ③ 水気を絞った②とオクラ、納豆を醤油で和える  
※納豆はいれなくてもよい

## 参考レシピ

### モロヘイヤスープ

材料(大人2人・子ども2人分)

- モロヘイヤ・・・5~6本
- たまねぎ・・・1/4個
- ベーコン・・・50g
- 鶏ガラスープ・・・600cc
- 塩・こしょう・・・適宜

### 作り方

- ① モロヘイヤは茹でて流水にさらしておく
- ② たまねぎ・ベーコンを油で炒める
- ③ ガラスープを加えて塩こしょうで味を調える
- ④ 最後に刻んだモロヘイヤを加える

※スープは牛乳と半々にしてもよい