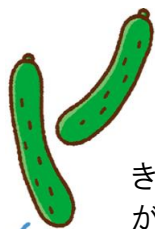


食育だより

7月

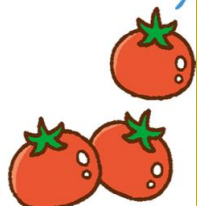
熱中症に注意しましょう！！

高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいなくなることから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや、激しい運動は避けこまめな水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。



～体を涼しくする～

きゅうり、トマト、すいかなどには水分がたっぷり含まれていて汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。



旬の食材

ゴーヤー

「にがうり」とも呼ばれ、苦みが強いのが特徴です。苦みを和らげる下準備として、わたと種をきれいにとり、塩もみをしてから、ゆでるとよいです。栽培も人気があり、葉とつるを利用した緑のカーテンを日よけとして使われます。



<6/12 ひまわり> フルーツパフェ作り

好きな果物や、カットしたカステラ、お菓子をたくさんせたフルーツパフェを作りました。



タンダリーチキン 子ども1人分

鶏もも肉 50g



A 塩	0.2g	カレー粉	0.1g
プレーンヨーグルト	10g	濃口醤油	0.8g
トマトケチャップ	3g	おろしにんにく	少々
オリーブ油	0.5g		

付け合わせ
(レタス、ミニトマト)

- 1・鶏肉は、一口大にする。
- 2・Aを混ぜ合わせた中に、1を1時間くらいつける。
- 3・クッキングシートを敷いた天板に2を並べ、170～180℃に予熱したオーブンで15分程度焦がさないように焼く。
(ご家庭のオーブンに合わせて下さいね。)
- 4・3を皿に盛り、レタスと1/2または、1/4に切ったミニトマトを添える。



<6/23 さくら>

給食のお手伝いで玉ねぎの皮をむいてくれました。ハヤシライスにたっぷりの玉ねぎ。他のクラスのお友だちも喜んで食べていました。



<6/14 ひまわり>

実習生と一緒に「箸の使い方」のお勉強をしました。ゲームも面白かったよ。



<6/14 たんぽぽ>

とうもろこしの皮をむきました。楽しく上手にむけました。

