



夏の水分補給には何を飲んでますか。麦茶はノンカフェインで刺激も少ないので、汗をかいた後の水分補給や夏バテにとってもおすすめです。麦茶にはドロドロになった血液をサラサラにして流れやすくする効果があることがわかっています。これは、麦茶の原材料である大麦（六条大麦）を焙煎することによってできる香り成分、ピラジン類によるものです。今月の麦茶は柳川市にあります「宝物産」さんより頂いております。ありがとうございました。

☆夏野菜をたべよう！！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏に取りたい栄養を豊富に含みます。献立の名前にも、きゅうりやなす、トマトも登場します。ぜひ探してみてください。

○かぼちゃ…かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力を高める効果があります。ご家庭でかぼちゃの甘煮を作られるときは、かぼちゃ1/4に対し、砂糖大さじ2、みりん大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、水400ccを鍋にいれ、火にかけます。沸騰したらひと口大に切ったかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮つけて完成です。



○きゅうり…緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。スティック状に切り、マヨネーズみそなどでディップするのも良いです。

○とうもろこし…そのまま茹でたり、焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツです。



○トマト…夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富です。血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があったりします。丸かじりは、子どもの歯でしっかりかぶりつかないと食べられないので噛む練習にもおすすめです。



○なす…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群なので炒め物がおすすです。

☆7月7日（日）は七夕です

季節の節目となる「五節句」のひとつです。日本の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織り（はたおり）の糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。園では、少し早く5日（金）に七夕の行事食をします。給食にはオクラと星形にんじんをトッピングした「七夕そうめん汁」を、おやつには、カルピスゼリーのの上に、ハワイアンブルーゼリーと星のおせんべいをトッピングした「七夕ゼリー」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(月)	煮魚 ・コロコロサラダ ・すまし汁	ツナマヨパン
○2(火)	麻婆豆腐・インディアンサラダ・さつま芋のシュガーバター	フルーツ
3(水)	白身魚のクリームコーン焼き・キャベツとパインのサラダ・芋とわかめのスープ	ジャムサンド
4(木)	とうふハンバーグ・ツナサラダ・ミネストローネ	かみなり揚げ
○5(金)	からあげ・きゅうりとわかめの酢の物・枝豆・フルーツ・七夕そうめん汁	七夕ゼリー
6(土)	ちゃんぽん・ウインナー・さといもの煮つけ・フルーツ	おかし
8(月)	なすと豚肉のみそ炒め・春雨ナムル・かきたま汁	ココアケーキ
9(火)	チャプチェ・もやしのごま和え・フルーツ・牛乳	棒アイス
10(水)	焼き魚・昆布和え ・もずくのかきたま汁	チョコチップクッキー
○11(木)	ジャーマンオムレツ・小松菜のナムル風・コンソメスープ	フルーツ和え
12(金)	魚のステーキ ・たまごサラダ ・豚汁	青のりポテト
13(土)	焼きそば ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ	おかし
15(月)	海の日	
○16(火)	クリームシチュー ・にんじんサラダ ・フルーツ	あべ川マカロニ
○17(水)	やみつきちキン・きゅうりともやしのナムル・かぼちゃのみそ汁	ぶどうゼリー
18(木)	肉じゃが ・ピーナッツ和え ・ミニゼリー	ココアサンド
○19(金)	八宝菜 ・ビーフンサラダ ・フルーツ	ヨーグルト
20(土)	パン・牛乳・マヨネーズフィッシュ・カラフルスープ・フルーツ	おかし
22(月)	煮魚・コーンとみかんのサラダ・さつま芋のみそ汁	フルーツ
○23(火)	カレーライス ・マカロニサラダ ・ミニゼリー	バナナアイス
○24(水)	焼肉丼 ・トマトとわかめのサラダ ・カニカマとえのきのスープ	豆腐ドーナツ
25(木)	さばのパン粉焼き・ひじきのマリネ・ウインナーのコンソメスープ	ピザ風トースト
26(金)	チーズオムレツ・切干大根のサラダ・豆乳スープ	抹茶パウンドケーキ
27(土)	ジャージャー麺 ・枝豆 ・フルーツ	おかし
29(月)	焼き魚 ・ほうれん草のいそ和え ・すまし汁	かみなり揚げ
○30(火)	豚肉のしょうが焼き ・のり和え ・ニラ玉スープ	きなこバナナ
31(水)	さばのチーズ焼き・ドレッシングサラダ・じゃが芋のみそ汁	お好み焼き風トースト



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。
6月17日（月）のおやつは、行事食の「あじさいゼリー」でした。左写真の左上です。