



令和3年7月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

いよいよ夏本番です。5月に植えた夏野菜はすくすくと生長し、少しずつ収穫ができています。色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類(かさいるい)」(花が咲いた後の果実)です。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑い時期には必要な食品です。

7月は『夏野菜スープ』や『びっくりカレー』『麻婆なす』など、夏野菜をたくさん使った献立があります。季節をおいしく感じられる給食作りをしていこうと思います。

蒸し暑い夏の水分補給のポイント♪

- ☆のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。
- ☆日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれていないもので補給しましょう。
- ☆一度にたくさんの水(お茶)を飲まずに、少しずつ口に含んで「ゆっくり」飲みましょう。
- ☆甘い飲み物を飲む時は、飲みすぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう。



旬の夏野菜を食べよう!

～夏野菜は体にいろいろな働きをしてくれます～

《キュウリ》利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
(ほてった体を冷やしてくれます!)



《ピーマン》血をさらさらにする

《トマト》食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
(水分がたくさん含まれています!)



《ナス》余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうや腫れを治める

《スイカ》体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる



《トウモロコシ》胃腸の調子を整える
(たんぱく質を多く含みます!)

《レタス》余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうや腫れを治める



☆7月のおすすめレシピ☆ 夏野菜スープ

<材料4人分>

- ・ベーコン・・・40g(約2枚)
- ・茄子・・・・・・80g(約1/2本)
- ・オクラ・・・・・・20g(約2本)
- ・トマト・・・・・・120g(約1個)
- ・玉ねぎ・・・・・・80g(約1/3個)
- ・えのき茸・・・・・・40g(約1/2袋)
- ・塩・・・・・・1g(ひとつまみ)
- ・スープの素・・・6g(小さじ2)
- ・粉チーズ・・・6g(大さじ1)
- ・水・・・・・・600cc(3カップ)

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切る。茄子はイチヨウ切りにし、水にさらす。
- ② オクラは茹でて小口切りにする。トマトは皮を湯むきにし(しなくてもOK)2cm角に切る。
- ③ 玉ねぎはスライスに切り、えのき茸は3cmに切りほぐしておく。
- ④ 鍋にベーコンと玉ねぎを軽く炒め水とスープの素、茄子とトマトとえのき茸も加え煮込む。
- ⑤ 煮えたら塩と粉チーズで味を整え最後にオクラを入れる。