

7月給食だより

少しずつ夏の気配を感じられるようになってきました。

蒸し暑い日が続いていますが、子ども達は汗をいっぱいかきながら園庭で元気に遊んでいます。

今月は七夕や夕涼み会があり、子ども達も楽しみにしているようです。

どちらも晴れてくれればいいなと思います。

給食も七夕にちなんだ献立なので、楽しみにしててください。

～ 食材紹介 ～



南瓜

秋頃からのイメージがありますが、実は **夏が収穫の時期** です。

貯蔵することにより甘みが増すので、冬まで使うことができます。

南瓜はβカロテンが豊富で、**風邪や感染症予防・ガンの抑制** に効果的とされています。

また、夏野菜のスッキーニも胡瓜に似ていますが、南瓜の仲間です。同じくβカロテンが豊富です。カロテンは油と一緒に摂ると吸収しやすいと言われています。

他にもナスやトマトが旬を迎えます。

夏野菜は栄養価が高く、夏バテ予防に効果的なので、ご家庭でも取り入れてみて下さい。

《夏野菜カレー》

～ 材料 ～

- ・鶏もも肉…300g
- ・人参…120g
- ・玉葱…500g
- ・じゃが芋…200g
- ・南瓜(皮つき)…200g
- ・スッキーニ…150g
- ・カレールー…1箱(230g)

☆市販のカレールー1箱分(230g)に合わせた材料の量になっています。

☆スッキーニは煮込まずに、焼いて飾りにする方法もあります。

