

7月に入りました。ジメジメした季節があげるといよいよ夏本番です。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。夏の暑さで食欲が落ちたり寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減ですね。本格的な夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう！



夏野菜を食べて夏バテしない体をつくろう！！

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」。花が咲いた後の果実のことです。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



《きゅうり》

ビタミンCや利尿作用があるカリウムを含んでいます。体を冷やしてくれるので夏にぴったり！



《とうもろこし》

そのまま茹でたり、焼いたり、サラダ、炒め物、スープなど楽しみ方いろいろ♪



《トマト》

がんを予防するリコピンが豊富。そのまま食べたりジュースやサラダで食べましょう！！



《なす》

体を冷やしてくれる効果があるよ！！焼きナス、田楽、炒め物、揚げ物、漬物などに！！

暑い夏にぴったり！！ビール風りんごゼリー🍷

ビール風ゼリーの材料はりんごジュースとゼラチンのみ！

子どもたちは「わあー」「すごい！！」「ほんものみたい！乾杯しよう☆」

とテンション高めでもっとも感動していました🍷🌟枝豆風クッキーは抹茶味です💚

ぜひお家でも作ってみてください(^^♪



【材料】 【作り方】

- 500ml ①ボールに 100ml のジュースを入れ、粉ゼラチンを加え加熱し、溶かす。
ゼラチン ②①に残りのジュースを加え、しっかり混ぜる。
10g ③②をグラスに 7、8 分目くらいまで入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
④③で残ったゼリー液を、別ボールに入れた氷水で冷やしながらかき混ぜ、泡立て器でしっかり泡立てる。
⑤泡ができれば、③のグラスを冷蔵庫から取り出し、上から泡をそっと入れ、冷やし固める。

7月7日は七夕です🌸

願い事を書いた五色の短冊や飾り付けを、笹の葉につるし星に祈りをする習慣があります。給食では茹でた人参を型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾って天の川のように盛り付ける予定です💚

お楽しみに🌟