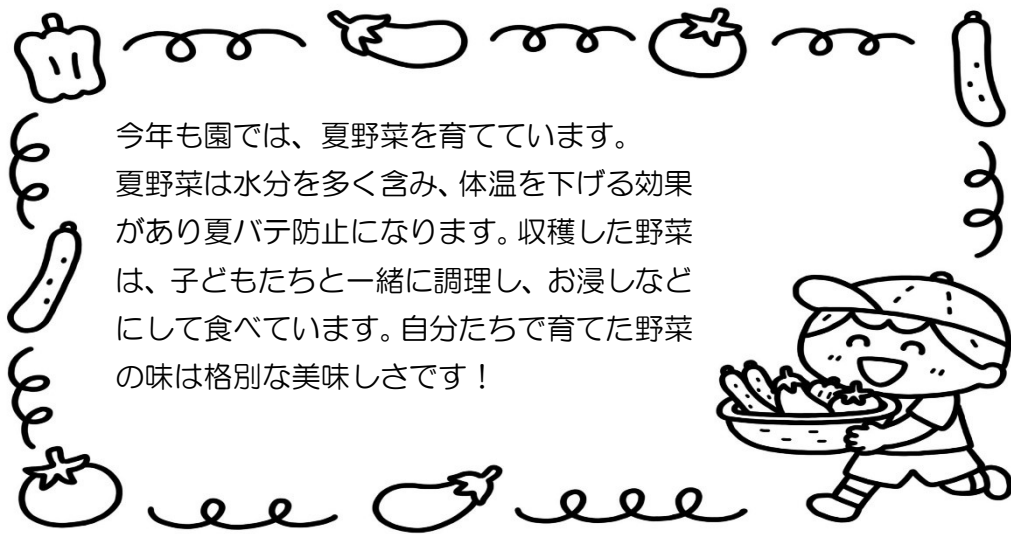


給食だより 7月

夏がやってきました。今年は夏以前より気温の高い日が多く、早くも夏バテ気味になりそうですね。この時期気をつけたいのが熱中症です。熱中症は外での運動だけでなく、室内で起こることもあります。また、今はマスクをつける機会も多いため、気づかないうちに熱中症にかかるという場合もあります。のどの渇きを感じなくても、意識してこまめに水分補給をするよう心がけましょう。



今年も園では、夏野菜を育てています。
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる効果があり夏バテ防止になります。収穫した野菜は、子どもたちと一緒に調理し、お浸しなどにして食べています。自分たちで育てた野菜の味は格別な美味しさです！



<給食レシピ>

春雨サラダ



【材料】 おおよそ4人分

- ・春雨 40g
- ・胡瓜 1/2本
- ・人参 1/3本
- ・ハム 4枚
- ・調味料

醤油 大さじ2
砂糖 小さじ2
酢 小さじ2
ごま油 小さじ2

【作り方】

- ① 春雨をゆでて、水にさらして冷ます。
- ② 人参を千切りにしてゆでる。
- ③ 胡瓜とハムを千切りにする。
- ④ ①～③と調味料を合わせて和える。

みんな大好き、春雨サラダ！
暑くて食欲の落ちるときでもツルツル食べやすいので、おすすめです。

