



# 給食だより 8月

気温、湿度が高い日が続き、連日熱中症警戒アラートが出ています。そんな暑い日は、夏野菜で体の中から冷やしましょう。暑さで食欲も落ちてしまう時期ですが、食べやすい麺類に夏野菜をのせる、いつものカレーに夏野菜を加えるなど、ちょっとした工夫で野菜をとることができます。まだまだ暑い日が続くので、水分補給だけではなく、しっかり食事をとって夏を乗り切りましょう。



## 子どもたちが野菜切り



園庭の夏野菜の収穫がどんどん始まり、収穫する度に、そう組さんは野菜切りをしたり、小さいクラスには給食室が調理したものを提供したりしています。

そう組さんは自分で野菜を切ると、普段苦手な野菜も食べられ、「人参が嫌いだけど今日は食べられた!」「ピーマン食べられたよ!」と、給食室に報告しに来てくれます。いろんな野菜の味を知って、苦手な野菜克服のきっかけになってくれたら嬉しいです。



## 山形風だし

### 【材料】

なす	1本
オクラ	5本
きゅうり	1本
めんつゆ	適量

### 【作り方】

- ① なすを粗みじん切りにして水にさらしアク抜きをする。3分くらいしたらざるにあけ水気を切る。
- ② オクラを茹でてから輪切りにする。
- ③ きゅうりを粗みじん切りにする。
- ④ 野菜にめんつゆを入れ、よく混ぜる。

夏野菜を使ったレシピです。モロヘイヤや大人はみょうがを入れてもおいしくできます。ごはんにかけて食べると食欲がないときでも美味しく食べられます。

