

# 7月

## 給食だより



令和5年

そうめんや冷やし中華の美味しい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



## トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



## おすすめレシピ

### トマトきらいも食べられる!?!かも

- ・ミニトマト 10個くらい
  - ☆ 砂糖 大さじ2
  - ☆ 醤油 大さじ1
  - ☆ ごま油 大さじ1
- ① ミニトマトをよく洗いヘタを取って縦半分に切る。
  - ② ボウルに☆の調味料を入れよく混ぜ半分に切ったミニトマトを入れもう一度混ぜる。

## ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

### 1組さんの別メニュー

- 3日(月) アンパンマンひとくちビスケット
- 7日(金) 1歳からのかっぱえびせん  
の提供となります。

