



8月給食だより



令和6年

夏バテに気をつけましょう！

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。



埼玉県の郷土料理

今月は、埼玉県！

29日(木)に『すったて』
おやつに『みそポテト』を 提供します。

〈すったて〉

川島町に昔から伝わる郷土食。古くから稲作が盛んな川島町では、忙しい農作業の合間に簡単でさらに美味しく食べられる“すったて”が受け継がれてきました。

味噌をベースに胡瓜、胡麻、青じそ、ミョウガ等の夏野菜をすり鉢すり合わせたものを、冷たい水やだし汁で割ってつけ汁とし、これにうどんをつけて食べます。特に暑い夏、食欲のない時は、薬味の清々しい香りと胡麻の風味で食欲が進む郷土食です！

〈みそポテト〉

秩父地方の郷土料理で、小麦粉を溶た衣をつけて揚げたじゃがが芋に甘辛い味噌ダレをかけて食べる埼玉県のB級グルメに選ばれた一品です。

夏バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい……。

大人でもつらい夏バテですが、最近は、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。

〈おすすめ食材〉

疲労回復に効く
ビタミンB₁が豊富

たんぱく質や
ビタミンCが豊富

ビタミンCが豊富

豚肉
うなぎ

枝豆
チーズ

オクラ
トマト

食べこよみ



お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切ってむだを出さないようにしたりするのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちといっしょに、仏様の供養をしましょう。

1組さんの別メニュー

- 6日(木) アンパンマンソフトせんべい
- 22日(木) アンパンマンひとくちビスケット
- 23日(金) 1歳からのサッポロポテト
- 27日(火) 雪の宿
- 30日(金) ベジたべる の提供となります。

