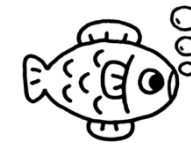


いただきますーす！！



H28. 7. 27 (水)
こども園 いしはら
給食室 No. 122



七月の行事食について

毎日暑い日が続いていますが食欲は落ちていませんか？
暑いからと言って冷たい物ばかり食べていると胃腸を壊したり食欲がなくなったりします。そんな時は冷たく冷やした夏野菜を食べると汗で失ってしまったビタミンやミネラルが補給でき体温も下げしてくれる効果があります。
夏バテにならないようこの時期から食生活をみなおしてみてはいかがでしょうか？

☆星コロッケ
☆サワーキャベツ
☆素麺のみそ汁

「セタランチ」



みそ汁に素麺を入れて星型のオクラと短冊の人参を七夕に見立てて☆天の川☆を作ってみました！！



冬瓜でどんな野菜かなあ！？

家庭では、使うことが少ない野菜ではないでしょうか？そこで今回、見て触って匂いで、半分に切って断面もみてもらい、どんな野菜かみんなにお話しました。

みんな興味津々で喜んでもらえたと思います！！給食にも使っているので作ってみてくださいね。

*夏が旬なのになぜ「冬瓜」と書くか知っていますか？
冷暗所で保管すると冬まで保存できるんですよ！！

七夕

七夕は五節句の一つで「しちせき」とも呼ばれます。新暦の7月7日におこなう地域もあれば、旧暦の7月7日に祝う地域もあります。短冊に願いごとを書いて笹に飾るのが一般的ですが、地域によって様々な風習があり、その時季に収穫された野菜や、だんご、まんじゅう、うどん、そうめんなどをお供えするところもあるようです。

食育クイズ

Q どうもろこしのひげにはどんな役割がある？

①暑さから粒を守る ②花粉を受け止める ③みずみずしさを保つ

A 正解は②。ひげの正体はめしべで、粒の一つひとつから伸びていて、花粉がつくと受粉します。ひげと粒の数は同じなので、ひげが豊かなほど実が入っています。また、ひげには利尿作用があり、お茶としても飲まれています。

石原農園だより！！

トマト・なす・きゅうり・ピーマン・おくらと夏野菜が盛りだくさん『採れましたあ！！』
といつも元気に給食室に持ってきてくれます。
どんな給食ができるかは楽しみ！！

