

8月 給食だよ



R8. 8月 うどほいくえん



暑い夏がやってきました。

気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心掛けましょう。



8月31日は野菜を食べましょう！

8月31日は野菜の日(8や3さ1い)の日です。夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、トウモロコシなどたくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、野菜を育てたり、料理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。親子で夏野菜を楽しみましょう。



夏野菜のキーマカレー

材料(4人分)

- 豚ミンチ 260g
- 玉ねぎ 1/2個
- なす、ズッキーニ 1/2本
- ピーマン 1個
- トマト 1/2個
- えだまめ 80g
- にんにく、生姜 1かけ
- オリーブ油 大さじ 1/2
- カレー粉 大さじ 1/2
- コンソメ 小さじ 2
- ウスターソース、ケチャップ 大さじ 1 と 1/2

お盆には精進料理を



行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割り箸を刺して飾るものは馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗るものを表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



夏野菜からも水分補給を！



夏野菜や果物(トマト・きゅうり・すいか・桃など)は水分を豊富に含んでいます。ビタミン、ミネラルがたっぷりて体を冷やす働きがあるといわれています。

夏野菜を毎日食べることで体の水分不足を補えます。

作り方

- ① にんにく生姜はみじん切り、なす、玉ねぎ、ピーマン、トマトズッキーニは1cmの角切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、火をつけて、にんにく生姜を炒め香りが出てきたら、豚肉、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、枝豆、ピーマンの順によく炒める。
- ③ ●の調味料を混ぜ合わせ、②に入れてよく混ぜる。
- ④ お皿にごはんとキーマカレーをのせたら完成です♪

