

# ぱくぱく だより

2023年  
7月号



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい活動しています。

夏は強い紫外線から体を守るためにビタミンAやビタミンCがたくさん必要になります。これらが豊富に含まれている食材は、ウナギ、レバー、人参や、ピーマン、キウイ、ブロッコリーなどです。ビタミン

☆給食室より☆梅雨も終わりに近づき、本格的な暑さがやってきます。暑さで食欲がなくなるかもしれません。そんな時は、7月の献立にもできます、季節の食材であるスイカを食べてみませんか！スイカには水分が多く含まれています。

塩を少しかけると甘味が増します。塩分補給と水分をしっかりとり、暑さに負けないようにしましょう。

楽しい夏休みがやってきますね！たくさん思い出を作って、素敵な夏休みをお過ごし

## 今月の 二十四節気

### 小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

### ☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



### 大暑 (たいしょ) 7月23日日

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。



《毎月19日は食育の日です》



## 熱中症を予防しよう



暑さで注意が必要なのが熱中症です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行いましょ。子どもは大人よりたくさん汗をかくように見えるため、常に塩分補給が必要だと思われがちですが、通常的生活や活動では、体内から大量の塩分が失われることは少ないといわれています。ただし、長時間にわたりたくさん汗をかく場合には、塩分補給も必要です。水分・塩分補給というと、イオン飲料やスポーツドリンクが思い浮かびます。熱中症予防には有効的ですが、糖分を多く含んでいるので満腹感に繋がり、食事が進まなくなることがありますので飲み過ぎには注意しましょう。

## オクラ梅ご飯



《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・オクラ	中4本
・きゅうり	1本
・しらす	20g
・ねりうめ	4g
A { ・酒	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・刻みのり	0.8g

《作り方》

- ①オクラを茹で、小口切りにします。
- ②きゅうりは半月切りにし、しらすと一緒に茹でて水気を切ります。(ご家庭では生でも可)
- ③Aの調味料を加熱してアルコールを飛ばし、冷まします。
- ④ボウルで①、②、③、ねりうめを和えます。
- ⑤ご飯の上に④をかけ、刻みのりを乗せたら完成です。

☆長芋を加えても美味しくいただけます。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。

