

給食



太陽がさんさんと降り注ぐ暑い季節がやってきました。
暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、栄養バランスの良い食事に気を配る必要があります。
この暑さに負けず、元気に過ごしましょう！



7月7日は「七夕」

～七夕の言い伝え～

諸説ありますが、昔あるところに、神様の娘の織姫と、若者の彦星がいました。
織姫は機織りの仕事をしていて働き者。彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。
やがて2人は結婚しました。

すると、今まで働き者だった2人は急に遊んで暮らすようになり、全く働かなくなってしまいました。怒った神様は、2人の間に天の川を作って離してしまいました。

悲しみにくれた2人は泣き続けました。

それを見た神様は、前のようにまじめに働いたら、1年に1度だけ、2人を会わせてくれると約束しました。
それから、人は心を入れ替えて一生懸命働くようになったのです。

そして、年に1度だけ天の川を渡って会うことが許されるようになり、その日が「七夕」とされるようになりました。



夏野菜を食べよう！！

夏野菜には、夏バテ予防や疲労回復効果があります。
ビタミン類・カリウム・カロテンが豊富に含まれています。
それから、夏野菜は太陽をたっぷり浴びて育つため、色鮮やかで旨味がぎゅっと濃縮されています。そのため、生で食べても美味しい食材が多いのです。
旬の食材は、栄養価が高く、価格も安定しやすいものが多い為、積極的に食事に取り入れていきましょう。



夏野菜の代表格！



『とうもろこし』

子どもから大人まで人気の「とうもろこし」
とうもろこしは、生と茹でた状態で比べても栄養価に大きな違いはありません。
一方で缶詰は、たんぱく質や脂質、ビタミンB群は加熱により減少します。そのため、缶詰を使用する場合は、汁ごと料理することをおすすめします。

とうもろこしご飯

材料 大人2人子ども2人分

- ・精白米 2合
- ・とうもろこし 1本
- ★酒 大さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★塩 少々1

作り方

- ①炊飯器に洗米した米を入れ、いつもの水加減よりも 0.5 少ない量の水でセットする。
- ②①に★を加え、混ぜる。
- ③とうもろこしを生のまま包丁でそぎ落とす。
- ④②に③のとうもろこしと芯を入れて、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、芯を取り出してかき混ぜたら、完成。