

# 7月のこんだてだより



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のために、こまめに水分補給をして、1日3回の栄養バランスのとれた食事をとり、暑い夏を元気にすごしましょう。



## 7月7日は「七夕」です

今月の行事食の紹介



七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ、7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

七夕献立では、サラダに天の川をイメージした寒天を入れ、すまし汁には、魚のすり身で作ったそうめんや、切り口が星型のオクラを使用します。



## 今月の味めぐりは「沖縄県」

今月の味めぐりでは、沖縄県の郷土料理である「にんじんしりしり」が登場します。

にんじんしりしりとは、千切りにしたにんじんを炒め、卵でとじた料理です。この「しりしり」という名前は、にんじんをすりおろす時の音である「すりすり」という沖縄県の方言からつけられました。

給食では冷たい和え物にアレンジをして提供します。

他にも、沖縄県で生産量が多い「もずく」や、「島豆腐」をイメージして固めに作った豆腐を使用します。



# しっかり食べて夏バテ予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなりがちです。暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。

めん料理には、卵やハム、野菜などを加えて、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



## 水分補給のタイミング

こまめに水分補給ができているかをチェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 学校へ行く前 学校から帰ったとき 	<input type="checkbox"/> 食事中 	<input type="checkbox"/> 運動、外遊びをする前と後 	<input type="checkbox"/> 寝る前、起きた後 
--	----------------------------------	---	---------------------------------------

## Let's cook!

### もずく丼

【材料(5人分)】

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・ごはん      | 茶碗5人前 |
| ・豚ひき肉     | 200g  |
| ・たまねぎ     | 中1/2個 |
| ・赤ピーマン    | 1個    |
| ・生もずく     | 200g  |
| ・コーン      | 30g   |
| ・モロヘイヤ    | 1/2束  |
| ・サラダ油     | 適量    |
| ・おろししょうが  | 少々    |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1  |
| ・砂糖       | 小さじ1  |
| ・みりん      | 小さじ2  |
| ・酒        | 小さじ1  |

《作り方》

- ①たまねぎ、赤ピーマンはみじん切り、モロヘイヤは1cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れて、おろししょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、たまねぎを入れて炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、赤ピーマンを入れてさらに炒める。
- ⑤ A の調味料で味付けをし、最後にもずく、コーン、モロヘイヤを入れて炒める。

ごはんののせて、食べましょう!

