

ぱくぱく だより

2024年
7月号



汗ばむような日が続く、夏の訪れを感じるこの頃。子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱい過ごしています。

汗で失われる成分の99%は水分ですが、残りの1%はナトリウム、カリウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルです。ミネラルは体の機能を正常に保つために必要ですが、体内で作ることが出来ないため食物から摂取しなければなりません。カリウムは野菜や果物、マグネシウムは豆類や魚介類などに多く含まれます。暑い夏を元気に過ごすため、毎日の食事で肉や魚介類、野菜、大豆製品、乳製品などをまんべんなく取り入れ、バランスよく食べることが大切です。
〔調理室より〕

7月に入り夏らしさを感じる日々が続きますね。

「食」の夏の風物詩といえば、スイカです。

あまり知られていませんが、スイカの皮にはシトルリンというスーパーアミノ酸が含まれています。

水分摂取にもなり、体にも良いスイカ是非積極的に食べてみてはいかがでしょうか。

《毎月19日は食育の日です》

ズッキーニの豆知識



ズッキーニは、濃い緑色や黄色で細長い形をしています。一見きゅうりのようですが、実はかぼちゃの仲間でありイタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味です。食感はやわらかく、しっとりとしていてほのかな甘みがあります。

かぼちゃ同様、カロテンやビタミンC、カリウムが豊富に含まれます。主に南フランスの「ラタトゥイユ」やイタリアの「カポナータ」など煮込み料理に使われます。汁に溶けだしたビタミンなどの栄養素も残さず摂ることが出来るため、おすすめです。また、ズッキーニに含まれるカロテンは油と相性がよく、炒め物や揚げ物にして食べると吸収率がアップします。

旬は6~8月で、暑い時期に美味しく食べることが出来る夏野菜の一つです。

こよみ 今月の二十四節気



☆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曆です。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。

小暑 (しょうしょ) 7月6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。

大暑 (たいしょ) 7月22日頃

最も暑いという意味ですが、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。

サラダ風ちらし寿司

《約4人分》

・米	2合半	・キャベツ	60g	
・水	適量	・きゅうり	1/2本	
A	・穀物酢	大さじ1/2	・人参	1/3本
	・砂糖	小さじ1	・刻みのり	適量
	・塩	少々		
・ツナ缶	120g			
・マヨネーズ	大さじ1			
・しょうゆ	小さじ1/3			



《作り方》

- ①米を研ぎ、30分以上浸水してから炊きます。
- ②キャベツは小さめのざく切り、きゅうりは半月切り、人参は色紙切りにします。
- ③人参、キャベツ、きゅうりの順に茹で、水で冷却後絞ります。
- ④ツナ、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせます。
- ⑤Aを混ぜ合わせて、すし酢を作ります。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤を加え、切るように混ぜます。
- ⑦⑥をお皿に盛り付け、③、④、刻みのりを飾ります。

◎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。

