

# きゅうしょくだより 7月号

上北台こひつじ保育園 2017年7月3日(月)



**体を冷やしてくれる  
夏野菜**

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

**水分補給はこまめに**

のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

**水分補給のコツ！**

◇一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。

◇白湯か麦茶を中心に飲みましょう。  
(糖分の多いジュース類は食欲を失わせ、夏バテの原因にもつながります)

今月の食育 (旬の食材に触れ、食べ物への関心を高める)

枝豆の枝はずし: ゆり組

とうもろこしの皮むき: ばら組・ひまわり組

★七タを楽しむ

★七タには、天の川やに見立てたそうめんを食べる風習があります。

★給食でも7日は七タメニューです。

★七タそうめん

★ピンクや緑色の混ざったそうめんの上に星形のハムや野菜がのります。

★春巻き

★人参と胡瓜の短冊サラダ

レシピのご紹介・・・夏野菜をたっぷり使ったパスタです！ぜひご家庭でも作ってみてください♪

## 夏野菜のスパゲティ

材料(4人分)

スパゲティ.....1袋  
 ベーコン.....2枚  
 玉ねぎ.....1/2個  
 なす.....1/2本  
 トマト.....1個  
 ズッキーニ.....1/2本  
 サラダ油またはオリーブ油..大さじ1  
 コンソメ・塩コショウ.....各小さじ1  
 粉チーズ.....少々

- ①ベーコンと玉ねぎはスライス、なすとトマトとズッキーニはへたを取って一口大に切る。
- ②フライパンを火にかけ、油を熱する。  
①を炒め、塩コショウ、コンソメを加える。
- ③深鍋にお湯を沸かしてスパゲティを茹でる。
- ④茹でたらざるにあげて②に絡める。
- ⑤皿に盛り、粉チーズをかけて出来上がり。