

真夏の日差しが眩しいですね。暑さ対策、水分補給は欠かせません。おいしい旬の物を食べて、厳しい夏を乗り越えましょう！

おもいっきり給食

<ぶるぶるわらびもち風>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

子ども2人分(対象年齢1歳児以上)

・片栗粉 32g	・きな粉 6g
・黒砂糖 6g	・砂糖 4g
・水 150g	・塩 0.2g



→ A: 混ぜ合わせる

<作り方>

1. 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
2. 1を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
3. 固まり始めてきたら弱火にし、ひとまとまりになるまで混ぜながら加熱する。
4. 3をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
5. 4を切り分け、Aをまぶす。

旬の食材



モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



おくら

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



すいか

すいかはキュウリと同じ<ウリ科>で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。

7月の食育活動

「野菜の収穫」

