給食だより 7月号

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます！椙山ファームでは、太陽の光をたくさん浴びて夏野菜がすくすくと育っています。給食にも夏野菜を取り入れていくので、楽しみにしていてくださいね。

また、たくさんの汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給しましょう。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べる習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」とは、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子です。

七夕の時にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

そうめん

暑い夏、食欲のないときにのどごしのよいそうめんは最適です。

そうめんを食べる時は麺だけでなく、肉や卵、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

夏バテ解消にぴったりです！

冷たい飲み物の摂りすぎに注意しましょう！

夏はたくさん汗をかくため、冷たい飲み物を飲んでしまいがちです。熱中症予防に水分を摂ることは大切なことですが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。

また、甘いジュースや清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲も低下します。飲みすぎには気をつけましょう。少し冷やした麦茶や水、水分の多い果物・スイカなどが良いでしょう。

《スコップコロッケ》

スコップコロッケは、大きなスプーンですくって取り分けて食べることから、この名前がついたそうです。コロッケのタネを作ってパン粉をかけて焼くだけです。丸めないから手も汚れず、揚げないから後片付けも簡単です。具材や味を変えていろいろなバリエーションで楽しめます！

【材料】（幼児１人分）

◆じゃがいも　40ｇ　◆合いびき肉　15ｇ　◆たまねぎ　15ｇ　◆にんじん　6ｇ
◆パン粉　6ｇ　◆油　適量　◆塩・こしょう　少々
★ケチャップ　7ｇ　★ウスターソース　3ｇ

【作り方】

① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。じゃがいもはゆでて、熱いうちにマッシャーでつぶす。
② パン粉は油で炒って焼きパン粉を作っておく。
③ 油を熱し、ひき肉と①のたまねぎとにんじんを炒めて塩・こしょうで味付けする。
④ ①のじゃがいもが冷めないうちに③と混ぜる。
⑤ ④を器に広げて②の焼きパン粉をかけてオーブントースター軽く焦げ目がつくまで焼く。
⑥ 食べるときにソース（★）をかける。

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室