

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます！ 梶山ファームでは、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！

今が旬の「とうもろこし」

とうもろこしの旬は6月～9月頃で、スーパーでは皮やひげがついた状態で売られています。

子どもでも簡単に皮をむくことができるので、毎年、梶山こども園では幼児クラスの子もたちに皮をむいてもらいます。旬のとうもろこしを使った給食やおやつを楽しみにしててください！

皮やひげがついた丸ごと1本のとうもろこしはこの時期ならではのので、ぜひご家庭でも一緒にやってみてはいかがでしょうか。

《メカジキのトマトソース煮》

【材料】（幼児1人分）

◆メカジキ	70g	◆酒	0.5g	◆たまねぎ	60g	◆しめじ	5g
◆グリーンピース	2g	◆にんにく	0.4g	◆油	1.5g	◆コンソメ	1g
◆ケチャップ	10g	◆トマトピューレ	5g	◆塩・こしょう	少々	◆水	30g

【作り方】

- ① メカジキは一口大に切って、酒をふいて、茹でておく。
- ② 玉ねぎはくし形、しめじは小房にわけ食べやすい大きさ、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ グリーンピースは熱湯に通しておく。
- ④ 鍋を熱し、油をあたため、にんにくを加え、玉ねぎとしめじを炒める。水とコンソメ・調味料を加え煮込む。
- ⑤ ④に①と③を加え、塩・こしょうで味を調える。