



8月給食だより



給食室

ジメジメとした日が続いた梅雨も明け、冷たいすいかの美味しい時期になりました！すいかに限らず、きゅうりやトマトなど夏野菜はほてった体を冷やしてくれる食べ物です。和え物や酢の物など、さっぱりとしたメニューを取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！



8月の「食」に関する日

- 8月4日は「箸(はし)の日」

「箸を正しく使おう」という民俗学者の提唱で、わりばし組合が1975年に制定しました。



- 8月5日は「発酵食品の日」

味噌や醤油、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収がよく腸内環境を整え免疫力を高める作用があり注目されています。マルコメ株式会社が制定しました。



- 8月7日は「バナナの日」

バナナには特に旬がなく一年中いつでも食べることができます。バナナを食べて暑い夏を元気に乗りきってもらいたいと、日本バナナ輸入組合が決めました。

- 8月31日は「野菜の日」

全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、1983年に制定した記念日です。栄養たっぷりの野菜を再認識してもらおうとともに、野菜PRを目的にしています。



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう！！

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。ビタミンCが豊富なうえ、独特な苦みはポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、夏バテの予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦みは、中のわたをしっかり除き、薄く切ってから塩もみし水にさらし、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、薄切りにし、レンジで少し温めてから水にさらして冷まし、鶏ガラなどで調味しナムルなどにするのもおすすめです。

ゴーヤだけでなく、夏に旬を迎える食材をたくさん食べ、暑さを乗り切りましょう！



7月7日に行われた「夏祭りごっこ」の際に提供したメニューです！

- やきそば
- フランクフルト
- フライドポテト
- セタ春雨スープ
- すいか

