

かつなの か たなぼた 7月7日は七夕



七夕は、織姫と彦星の2人が、7月7日の夜に、年に一度だけ、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食では、星の形をしたオクラを入れた「魚そうめん汁」や「七夕デザート」を出します。楽しみにしててくださいね。



なつやさい た 夏野菜を食べよう

畑や土のう袋で、夏野菜を育てているクラスがたくさんあると思います。夏野菜には、健康に生活していくために、欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜は苦手な人も多いですが、自分たちで育てた野菜の美味しさは格別です。収穫を楽しみに、夏野菜の良さを見直してみましょう。

とまと

旨味成分「グルタミン酸」がたっぷり。赤色のもと「リコピン」は、体のサビ(酸化)を防いでくれます。



なす

紫色のもと「ナスニン」は、体のサビ(酸化)を防いだり、血管をきれいにしてくれたりします。



おくら

ネバネバ成分の「ムチン」や「ペクチン」は胃腸を守り、免疫力も高まります。



かぼちゃ

ビタミンE(A、C、E)が豊富で、美肌を保ったり、がんを予防したりする効果があります。栄養価は、野菜の中でトップクラスです。



ピーマン

ビタミンCが豊富に含まれています。また、おい成分の「ピラジン」には、血液をサラサラにする効果があります。



稜豆

血圧を下げる効果のある「カリウム」や、貧血予防に欠かせない「葉酸」が豊富に含まれています。



まーぼーなす マーボーなす

材料(2人分)

・なす	120g	・干し椎茸	1個	◎豆板醤	適量
★豚ミンチ	40g	・青ねぎ	10g	◎赤みそ	8g
・豆腐	100g	★土しょうが	2g	◎みそ	16g
★玉ねぎ	100g	・サラダ油	2g	・片栗粉	適量
★人参	30g				

ピリ辛で、食欲がなくてもごはんがすすむ味つけになっています！

作り方

- ①なすは一口大に、豆腐はサイコロ状に、玉ねぎは薄切り、人参はいちよう切り、干し椎茸と土しょうがは干切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②油を熱し、★をよく炒める。
- ③炒まったら材料が浸る位の水を入れ、青ねぎ以外を入れて煮る。
- ④◎の調味料で味付けをし、片栗粉でとろみをつけ、仕上げに青ねぎを入れる。