

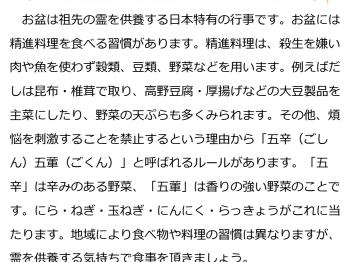
- 太陽の日差しが強くなり、蝉の声が賑やかに聞こえる 季節になりました。今年は例年より暑さが厳しいですが、 子どもたちにはたくさん遊び、たくさん食べ、しっかり と休息を取りながら元気に夏を過ごしてほしいですね。
- スーパーの店頭には夏が旬のトマトやきゅうり、茄子 など色鮮やかな野菜が並んでいます。夏野菜は生で食べ
- られるものが多く、野菜本来の味や香りを強く感じるこ とができます。また、シャキッとしたきゅうり、瑞々し
- いトマト、パリッとしたレタスなど、野菜による食感の 違いも楽しめます。子どもたちがお手伝いで野菜を洗い、
- そのまま食べることもできます。冷やしきゅうりや冷や しトマトなど、夏ならではの食べ方を楽しんでみてはい かがでしょうか。

施設欄



≪毎月19日は食育の日です≫

お盆の食事について



今内の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変 化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には<mark>、</mark> 季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立秋 (りっしゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気 温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽や かな風が混同し始めます。

小暑 (しょしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越 え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は 秋の気配を感じます。

冬瓜と大葉の混ぜご飯

«約4人分»

大さじ1 ★醤油 ・米 2合 調 大さじ1 味 ★酒

★塩 小さじ1/2 · 冬瓜 160a

> ・大葉 3枚

> > 小さじ2 ・白ごま

«作り方»

・水

- ①米を研ぎ、水に30分以上浸漬します。 (調味料★ 分の水を減らしておきましょう。)
- ②冬瓜は0.5~1cm角に切り、大葉は千切りにします。
- ③①に冬瓜と調味料を入れ、炊飯します。

適量

- ④炊きあがったら、冬瓜とご飯を軽く混ぜ合わせま す。
- ⑤最後に大葉と白ごまを混ぜて完成です。

☆大葉の保存方法

大葉を保存する時には乾燥させないことが大切で す。キッチンペーパーを水で濡らし、軽く絞って大 葉を包み、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

