

令和4年7月号



暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です！

喉が渴いた時には、すでに水分が不足していると言われています。喉が渴く前に、こまめに水や麦茶などで水分を取りましょう。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をきちんと食べることが大切なので、心がけていきましょうね♪



七夕は、彦星と織姫のふたりが1年に1度だけ7月7日の夜、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などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月7日(木)の給食は、七夕を意識した行事食になっていますので楽しみに！

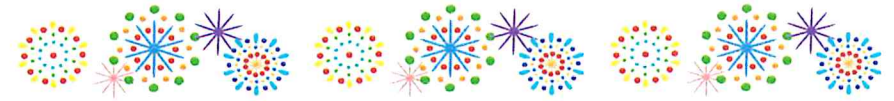


食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスが整った食事をとることが大切です。そうめんなどの麺類を食べるときも、卵やハム・野菜などで、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう♪

そして今の時期の夏野菜は、夏の日差しをたっぷり浴びて栄養満点なので積極的に食べてみましょうね！



栄養士 井手 亜衣子



## 7月のおすすめレシピ

### ちんすこう

【材料】	・薄力粉	10g	・三温糖	5g
	・ラード	5g	・食塩	0.1g



### 【作り方】

- ① ラードは常温に戻し、柔らかくする。
- ② ボウルに、薄力粉・三温糖・食塩をよく混ぜ①を入れてしっかりこねる。
- ③ 厚さ1cm・幅2cm・長さ5cm程の大きさに成型し、クッキングシートを敷いた天板に並べて、オーブンで焼く。
- ④

サクサクとしてとても美味しいので、ぜひ試してみてくださいね♪

