

2024年
7月号



ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

梅雨が明け、本格的な夏の到来です。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏をのりきりしましょう。

園の食事でも、夏をのりきるための内容や食べやすい内容で提供していきたいと思えます。

また、7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事の一つです。

地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなでのんびり楽しみましょう。

今月の目標

こまめな水分補給
をしよう



7月は **県産品推奨月間** です



沖縄でとれる、野菜や果物、お肉やお魚、海藻、牛乳など、給食使用しています。地元でとれた(作られた)ものを、地元で食べる(消費)することを、『地産地消』といいます。栄養いっぱい、そしておいしい『ウチナーむん』をぜひ味わってくださいね!

にがうり (方言 ゴーヤー)

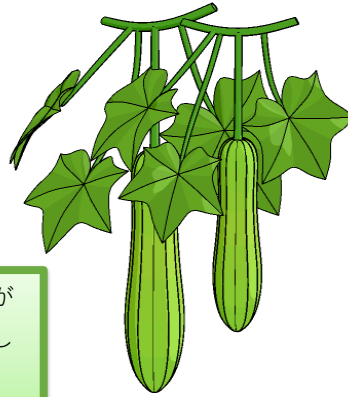
〇旬: 4月~7月

〇琉球王朝時代から沖縄で食されてきました。暑い時期の



〇栄養: ビタミンCが多く加熱しても壊れにくい。

他にもたくさんの県産品があります。この機会に探してみてください。



へちま (方言 ナーベラー)

〇旬: 7月~10月

〇本土では、タワシとして利用されますが、沖縄でポピュラーな野菜です。

〇栄養: ビタミンやミネラルが豊富で美容によい。

人気メニュー紹介

レバーフライ

【 材料 】

豚レバー (5ミリスライス) 200g
溶き小麦粉 適量
パン粉 適量

揚げ油

【 漬けダレ 】

しょうゆ 100cc
みりん 30cc
砂糖 50g
おろしにんにく お好みで調整
水 二倍に延ばしてください!!

レバースライスが家庭では難しいので、お肉屋さんで依頼するか牛庵で冷凍のスライス販売がありました。

漬けダレはひと煮立ちさせておきます。

きつね色に揚げたフライを漬けダレにくぐらせたら完成です(^^)

