

# 給食だより



2017年8月号  
シャローム三育保育園

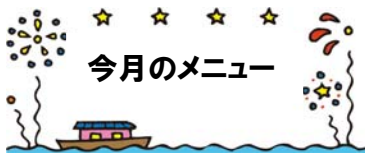
8月に入るとさらに熱中症には注意が必要で上手な水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することが大切になります。すいかに塩をかければ水分補給と塩分も補給できるので一石二鳥です。塩分の補給には、最近では様々な商品があるので塩分を含む飴なども活用しましょう。



## 今が旬！ゴーヤのお話し



夏が旬のゴーヤは疲労回復を助け鉄分の吸収を良くしてくれます。また一般的に野菜に含まれるビタミンCは熱に弱いのですが、ゴーヤは調理で熱しても壊れにくくしっかりとビタミンCを吸収できます。「固くて色が濃いのが新鮮で苦いゴーヤで、チャンプルー向き。色が薄くて太っているのが、苦味が少ないサラダ向きのゴーヤだよ」と八百屋さんが教えてくれました。



### 今月のメニュー

## ～ゴーヤの和え物～

苦味の少ないゴーヤを選びましょう

### 材料(4人分)

- ・ゴーヤ…1本
- ・赤、黄パプリカ…各 1/4 個
- 【合わせダレ】
- ・砂糖…大さじ 1    ・塩…少々
- ・醤油…大さじ 1    ・ごま油…適量
- ・すりごま…大さじ 1
- ・にんにく…すりおろし 1/2 片

- ①ゴーヤは端を切り落とし、縦半分に切ってスプーンなどで種とワタをかき出し、薄切りにする。パプリカも薄切りにしておく。塩を加えた沸騰したお湯にパプリカを入れ、柔らかくなったらゴーヤを入れ 1 分ほどゆでてザルに上げる。
- ②＜合わせダレ＞と①をボウルで混ぜ合わせ、器に盛る。