



令和2年  
7月

ジメジメと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ夏本番！  
暑さに負けずに元気に過ごしましょう。



★夏バテしない3つのポイント★

- 1、早寝早起き（しっかり眠って疲れをためない！）
- 2、1日3食バランスよく食べよう（いろいろな食材を食べてスタミナをつけよう！）
- 3、水分補給を十分に（水や麦茶をこまめにとろう。食事の時にみそ汁やスープを飲むのもおすすめ）



○旬の食材 オクラ

オクラは、夏が旬でねばねばしているのが特徴です。ペクチンという食物繊維がたくさん含まれていて整腸作用やコレステロール・血糖値を下げる働きがあります。夏バテの改善や予防にもよい夏野菜なので、これからの季節たくさん食べたい食材ですね。

7月のメニュー ねばねばあえ

<材料>4人分

オクラ	4本
モロヘイヤ	40g
納豆	60g
ちりめんじゃこ	12g
きざみのり	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1強
いりごま	2g

1. おくらは板ずりしてからサッとゆで小口切り、モロヘイヤはサッとゆでてみじん切りにする。
2. 1・納豆・ちりめんじゃこ・きざみのり・いりごま・しょうゆを混ぜたら出来上がり！！

7月7日の七夕給食

「キラキラ春雨サラダ」にもオクラを使用します。天の川をイメージしたサラダです。切ったオクラの断面が、かわいいお星さまに見えるかな？

