



2022年 8月号

連日30度を超える暑い夏がやってきました。夏は暑さで体力が落ちる時期なので、睡眠を十分にとることで疲れを取り、ご飯をしっかり食べて、元気いっぱい遊びましょう。また、水分補給をこまめに行うなど、熱中症対策も心掛けましょう。



☆8月の旬の食材☆

8月の旬の食材には、いんげん・おくら・えだまめ・とうもろこし・なす・とうがんなどがあげられます。その中でも今回は、とうもろこしについてご紹介します。

とうもろこし（玉蜀黍）

とうもろこしには腸内環境を整え、腸の動きも活発にしてくれる食物繊維が多く含まれており、便秘の解消や大腸がんの予防に効果があります。他にもビタミンB1・B2、血行を促進するビタミンE、カリウムなどたくさん含まれています。

とうもろこしは収穫された瞬間から甘みが薄れてしまい、日持ちしないため、収穫してすぐが一番の食べごろです。保存する場合は、茹でて冷ましてから、ラップに包み、冷蔵庫または冷凍庫へ。

とうもろこしは大きく分けて6種類に分かれています。

一般的に食用よして用いられ、とうもろこしと呼ばれるスイートコーン（甘味種）、お菓子のポップコーンを作る際に使用するポップコーン（爆裂種）、主に乾燥させて家畜の飼料やコンスターチとして利用されるデントコーン（馬齒種）、他にはフリントコーン（硬粒種）、ワキシーコーン（もち種）、ソフトコーン（軟粒種）などがあります。



かぼちゃ クリームサンド

7月に提供した給食、
「かぼちゃクリームサンド」のレシピを紹介します！

《材料》（大人2人分）

- | | |
|------------|-----|
| ・食パン(8枚切り) | 4枚 |
| ・かぼちゃ | 50g |
| ・砂糖 | 10g |
| ・生クリーム | 40g |



《作り方》

- ①南瓜を火が通るまで茹で、水分を切りつぶす。
- ②潰した南瓜に砂糖生クリームを加え火にかけ混ぜる。
- ③水分が飛んだら食パンに塗りサンドする。
- ④食べやすい大きさに切れば出来上がりです。

☆南瓜クリーム的水分をもっと飛ばせば
南瓜のスイートポテトもできるので
是非試してみてください♪

