

# 給食だより



令和5年7月25日  
市場こども園

夏本番！プール遊びや夏祭りなど、夏ならではの楽しみがいっぱいですね。  
夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給は忘れずに、プール遊びや戸外遊びの後には特に休養・睡眠を心がけましょう。そして楽しい夏の思い出をたくさん作りたいですね！

## 夏野菜ってすごいです。

- ・きゅうり  
たっぷりの水分がほてった体を冷やしてくれます。
- ・トマト  
ビタミンたっぷりでイライラをしずめてくれます。
- ・なす  
体の熱をとり、血のめぐりをよくしてくれます。
- ・スイカ  
甘みと水分で夏の疲れをとってくれます。

## 水分×塩



## 熱中症予防には

急な気温の上昇には体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状の1つである脱水症状に注意が必要です。予防のポイントは、適度な水分と塩分の補給です。スポーツドリンクは、水分と塩分が含まれていますが、糖分も含まれています。飲みすぎには注意しましょう。夏野菜などに塩を振って食べるのもおすすめです！

## 日本全国郷土料理の旅

今月は…

## 沖縄県



人参シリシリー

人参シリシリーは、「シリシリ器」（大きな付き穴のおろし金）でおろした人参を炒めて卵でとじた料理で、沖縄県全域の家庭料理として知られ、他県でも家庭料理として浸透しつつある。「シリシリー」とは、「すりおろす動作」、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言。県内では、専用の「シリシリ器」という大きなおろし金のような道具を使い、ニンジンをおろして使うがシリシリー器がない場合は千切りにする。シリシリ器は、ほとんどの家庭の台所にあると言われている。ちなみにシリシリ器は、ニンジンだけでなくダイコンや青いパパイアなどにも使用する。

「ジュージー」には炊き込み形式の「クファ（堅い）ジュージー」と雑炊形式の「ヤファラ（軟らかい）ジュージー（ポロポロジュージーともいう）」がある。「クファジュージー」は、豚肉を加えて炊くため程よい脂気によってつや良く仕上がるのが特徴で、食後の口に残るわずかな油気をさっぱりさせるため酢の物「ウサチ」を添える。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理であったが、近年は家庭料理としても親しまれている。

### クファジュージー



### ちんすこう



ちんすこう（珍楚糕）とは、小麦粉や砂糖、ラードを原料とした焼き菓子で、沖縄に古くから伝わる郷土菓子。甘さは控えめでビスケットのような食感が特徴。

