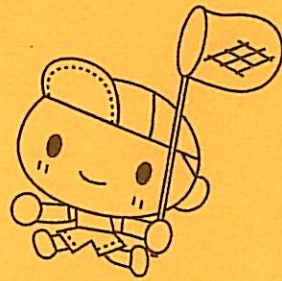




モンキュウ通信

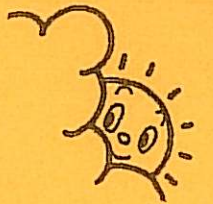
2011年 7月



保育園でも育ててる、

ナスを使った料理です。

= 麻 婆 ナ ス =



この通信は、^{モン}門田報徳保育園給食室^{キョウ}からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



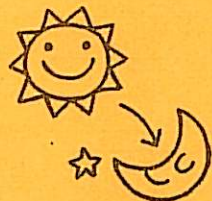
夏バテに注意!



夏がやって来ました。気温が高く、日ざしの強い日には、室内にこもって冷たい物を食べたり飲んだりしたくなりますね。でも、汗をかいて体から熱をだし、バランスよくいろんな物を食べないと、体に負担がかかって、夏バテしやすくなってしまいます。『十分に眠る』『しっかり遊ぶ』『きちんと食べる』を心がけて、夏バテに負けない体を作りたいですね。

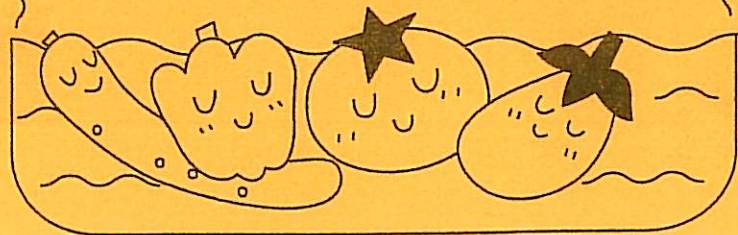
夏バテしない5つのポイント

- * 早寝・早起き
- * 栄養バランスのよい食事
- * 適度に体を動かす
- * こまめに水分補給
- * しっかり睡眠



1 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期^{しゅん}に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



お弁当について【3.4.5歳児の保護者の方へ】

食中毒は1年中発生しますが、梅雨時から初夏にかけてが急増する時期です。そこで、お弁当についての注意点ですが…
①ご飯は白ご飯を持たせて下さい。②ご飯がよく冷めてからふたを閉めて下さい。菌の繁殖を防ぐ効果になります。

お弁当のご飯の量ですが…

給食の時間に様子を見に行くと（食べきれないかなあ）と思う事があります。ふだん食卓で使っている茶碗1杯分を目安にして、ご飯の量を見直してみてください。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、自信にもつながります。お忙しいと思いますが、宜しくお願いします。

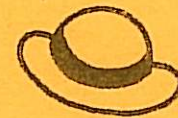
《 作り方 》

1. にんじん・長ネギ・にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
2. ナスは1口大の乱切り、にらは1cm長さに切る。
3. 鍋にごま油・にんにく・しょうがをいれ炒める。香りが出たら、豚ひき肉を加え炒め調味料、ひたひたの水を加えて5分くらい煮る。
4. ナスは1度素揚げし、油を切っておく。
5. にら、ネギを④に加え、さっと混ぜたらナスを加え味を整えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

* にんにく・しょうが・ごま油と香りが口中に広がり、食欲をそそります。

ナスを豆腐に変えれば、麻婆豆腐ができます。

* 砂糖をくわえることにより、甘めに仕上がります。



* 冷たいデザート

全部凍らせるだけ! おうちでやってみませんか?

- * 果物を凍らせる…**フローズンフルーツ**
- * ジュースを凍らせる…**ジュースシャーベット**
- * ゼリーを凍らせる…**ゼリーシャーベット**

