



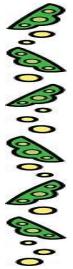
給食からのおたより

平成24年度

面川報徳保育園



色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。旬の食品をたっぷり摂って暑い夏をのりきりしましょう！！



☆一緒においしいね☆

「おいしいね」

にっこり「おいしいね」と話しかけながらパクリ！同じ食べ物でも、だれかと一緒に仲良く食べると、一人で食べるときよりおいしく感じるの、大人もかわりませんね。



「食べてみようかな」

自分の好きな食べ物ではなくても、身近な大人やお友達がおもしろそうに食べている姿を見て、そのうち「一口だけ、食べてみようかな」と思うようになります。



子どもは、だれかと一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食欲も増すようになります。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に、「おいしいね」と食べてみて下さい。



収穫楽しいね



今年も保育園の畑でたくさんの夏野菜が育っています。きゅうり・トマト・ピーマン・ナス・いんげん・とうもろこし・枝豆！！収穫したばかりの新鮮な野菜を、給食に取り入れてます。今月は、畑で収穫した野菜を使い、「夏野菜カレー」をお友だちと作る予定です。



材料（子ども4人分）

- 豚ひき肉…160g
- 玉ネギ…40g
- 長ネギ…20g
- しょうが汁…少々
- しょうゆ…8g
- 塩…1g
- パン粉…8g
- 牛乳…8g
- 卵…8g
- かたくり粉…8g
- ごま油…1g
- もち米…50g



ミニレシビ いがむし団子

作り方

- ①もち米は早めに水に漬けておく。
- ②玉ネギ・長ネギはみじん切りにしてから炒りする。
- ③Aをねばりが出るまでよく混ぜる。
- ④③を丸めてもち米をまぶし、蒸気のたった蒸し器で強火で8～10分蒸す。



今月の給食目標



夏野菜の収穫を体験しよう！



8月の予定

- 4日（土） 夏祭り
- 7日（火） カレー作り
- 24日（金） 誕生会



・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

