

# 給食からのおたより



平成28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。またこの時期の果実は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。旬の野菜をたっぷり摂って暑い夏をのりきりしましょう。



## 睡眠時間をきちんととりましょう

朝からあくび、やる気が起きない食欲がない…。睡眠不足になっていませんか？夜ふかしをして、次の日登園しなければならぬと、必然的に睡眠不足になってしまいます。

子どもにとって、眠ることはとても大切です。大人のライフスタイルに子どもを巻き込まないしましょう。子どもの健全な成長、発達のために、早寝・早起きを心がけましょう。



## 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ます。きゅうり・ミニトマト・ピーマン・茄子・いんげん・枝豆。毎日、新鮮な野菜が収穫されています。その野菜は、天ぷら・サラダ・漬物・みそ汁の具…などとして、給食に取り入れています。

今月は、畑で収穫した野菜で作る「カレー作り」を予定しています。



材料（子ども4人分）

豚もも肉…80g  
A しょうゆ…6g  
しょうが汁…少々

油…8g  
にんじん…60g  
たまねぎ…100g  
じゃがいも…120g  
干ししいたけ…4g

水…160g  
B 砂糖…8g  
みりん…6g  
塩…0.8g  
しょうゆ…8g  
トマトケチャップ…16g

酢…8g  
片栗粉…8g  
ピーマン…20g



## ミニレシビ 酢豚

作り方

- ①豚肉はAに漬け込む。
- ②豚肉、にんじん（小さめの乱切り）、たまねぎ（くし型に切る）、じゃがいも（ひと口大に切る）、干ししいたけ（せん切り）を油で炒め、水を加えてBの調味料で味つけする。
- ③②に片栗粉でとろみをつけたら、さっとゆでたピーマン（せん切り）とパインを加える。



今月の給食目標  
夏バテしない  
元気な体を作ろう！



## 8月の予定

- 6日（土）夏まつり
- 9日（火）カレー作り
- 19日（金）誕生会

・カレー作りの日は、通常通り白ご飯を持たせて下さい。

・お誕生会は、お弁当当番に著たけを巻いて持たせて下さい。

