



給食からのおたより



平成30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。



たんぱく質を摂りましょう



暑さによる日々の疲労を溜めないためには、エネルギー源になるご飯・パン・麺などの炭水化物の体内での代謝がスムーズになるよう、魚や肉などの良質のたんぱく質をしっかりとることが大切です。特に豚肉には、エネルギーを発生させる時に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。暑いときには、そうめんや生野菜などさっぱりした食事に偏りがちですが、たんぱく源を組み合わせることで免疫力も高まります。

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・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・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(子供4人分)》

- ・乾麺 160g
- ・だし汁 720ml
- ・鶏もも肉 30g
- ・人参 20g
- ・玉ねぎ 60g
- ・干しいたけ 4g
- ・みりん 小2
- ・塩 適量
- ・醤油 大1
- ・長ねぎ 20g
- ・卵 L1個



《作り方》

- ①だしを取る
- ②鶏もも肉は一口大、人参、干しいたけは千切り。玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を入れ20分ほど煮る。
- ④乾麺をゆでる。
- ⑤③に調味料をいれて味を整え、長ねぎを加え煮立たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑦ゆであがった麺を水洗いして椀に盛り付け汁をかける。

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

- 4日(土) 夏まつり
- 8日(水) カレー作り
- 17日(金) 誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせてください

