



8月

給食だより

平成23年8月1日 発行

大戸報徳保育園

第 5 号

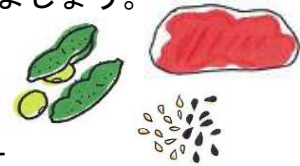
夏本番です！！

熱中症に最も注意が必要な時期です。
バランスのとれた食生活、水分補給に十分気を付け、
子どもの体調の変化を見逃さないようにしましょう。
夏はプールや夏祭り、イベントが盛りだくさん！
楽しく夏を過ごすためには、夜更かしなどをせず、
十分な睡眠時間を確保することも大切です。



ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費量が増えるので、代謝に必要な
ビタミンB群が不足しがち。
豚肉・レバー・枝豆・ごま・にんにくなどを食事に
とり入れ、ビタミンB1を補給しましょう。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

カレー粉・・・チャーハン、肉じゃが、天ぷらの衣などに。
(竹輪のカレー揚げは、子どもたちも大好きなメニューです)
梅肉・レモン・酢などの酸味・・・冷しゃぶ、天ぷらのつけ汁、サラダなどに。
(さっぱりした味で食欲増進！クエン酸摂取で疲れ知らずな体に)
ごま油・・・炒めもの、和え物などに。
(少々入れるだけで風味が加わり、食欲が増します)



◇肉みそあんかけそうめん◇

(4人分)

- ・そうめん
- ・豚ひき肉 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・もやし 50g
- ・生姜 1ヶ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・片栗粉
- ・めんつゆ

- ①にんじん・玉ねぎ・生姜(みじん切り)、豚ひき肉を炒め、水を加えて煮込みます。
- ②もやし(粗刻み)を加えてさっと火を通します。
- ③しょうゆ・みそ・砂糖で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ゆでたそうめんにめんつゆをかけ、上からでき上がった肉みそあんをのせます。

※肉みそに長ネギを加えたり、オクラやカニカマなどをトッピングすれば彩りもよく栄養満点！

8月5日の七夕まつりの日の給食は、星型に抜いたにんじんとオクラをトッピングした《七夕そうめん》を用意します☆

