

給食室からのおたより 8月

令和6年度 面川報徳保育園

暑い夏がやって来ました。気温が高く、日差しの強い日には、エアコンの効いた室内にこもって、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出し、バランスよくいろいろなものを食べないと、体に負担がかかり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、夏バテしない体をつくりましょう。



皆で協力して美味しい給食が
できあがりました😊

たんぱく質をとりましょう

暑さによる日々の疲労をためないためには、エネルギー源になるご飯やパン、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。特に普段食べることの多い豚肉には、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。

暑い時には、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。特に気温が高いこの時期、朝ごはんにもたんぱく質を取り入れ、夏を乗り切りましょうね。

夏の人気メニュー!

★ ビビンバ丼 ★

7月のお誕生会で提供したメニューです。食欲をそそるにんにく・しょうがの香り、みそ味のひき肉を混ぜながら食べるビビンバはスタミナもたっぷり子どもたちにもとても人気でした。ぜひお家でも作ってみてください!

- ♪ 子ども4人分
- 豚ひき肉...100g
 - ごま油...少々
 - にんにく...少々
 - しょうが...少々
 - みそ...8g
 - しょうゆ...13g
 - きび砂糖...8g



①にんにく、しょうがはみじん切り、ほうれん草ともやしは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにしてそれぞれゆでる。水気を絞って合わせておく。

②Bの作り方→フライパンににんにく、ごま油を入れ香りがでたら火を止める。そこに塩としょうゆを混ぜ入れたら完成。①にBといりごまと合えたらナムルの完成。

③フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ香りがしてきたら豚ひき肉を入れ炒める。

④ひき肉の色が変わってきたら、Aを入れ水分をとばしながら炒めたら完成。

⑤ご飯の上にそれぞれの具材をきれいにのせたらビビンバ丼の完成!

- A
- ほうれん草...4分の1束
 - にんじん...40g
 - もやし...100g
 - 塩...0.6g
 - しょうゆ...6
 - にんにく...少々
 - ごま油...1.5g
 - 白いりごま...適量
- B



保育園ではゆで卵もトッピングしてあります。



♪ 夏バテ気味の時は、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい食べ物は消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうりなど)や胃腸の機能を高める消火のよい麺類と組み合わせ梅干を加えたりすると、食欲を増進できます。

さくら組さんが調理体験としてクッキー作りを行いました。クッキー生地を好きな型で抜きました。給食室にある大きい鉄板2枚分も作ってくれました。自分で作ったクッキーは格別においしいですね😊



こんなにたくさんできました! 他のクラスのお友だちもさくら組さんが作ってくれたクッキーを嬉しそうに食べていました。

8月の予定

7日(水) カレー作り
23日(金) 誕生会

