

# 給食だより

令和4年 7月1日 桜山保育園

暑い日が続き、夏の訪れを感じるようになりました。毎日元気いっぱいの子どもたちですが、これからの季節は暑さで食欲が落ち体調を崩しがちです。園では、暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分に注意していきたいと思っています。バランスの良い食事・休養を心がけ、楽しく元気に夏を過ごしましょう。

## 夏野菜の上手な選び方



### とうもろこし

とうもろこしの旬は6月～9月頃です。皮が鮮やかな緑色で、先端についているひげは多いものほど粒が多く、茶色く褐色なものが食べごろ。粒が大きくふっくらとそろって並んでいるものが良品です。



### きゅうり

きゅうりの旬は6月～8月頃です。重みがあって、全体的にハリがあり表面が鮮やかな緑色のものを。太さは均一なものが良く、多少曲がっていても味に問題はないです。



### オクラ

オクラの旬は7月～8月頃です。緑色が濃く鮮やかで、表面の産毛がびっしりと生えているものが新鮮です。育ちすぎると固くなり味が落ちてしまうので、大きすぎないものを選ぶと良いです。



### なす

なすの旬は6月～9月頃です。ハリやツヤがあり、ガクの部分のトゲがとがっているものが新鮮です。きゅうりと同じく水分量の多い野菜なので、ずっしりと重みがあるものを選ぶと良いです。



### ピーマン

ピーマンの旬は6月～9月頃です。軸が太くヘタがピンとしていて果肉の色が濃いものを。ヘタの数は、五角形が多いですが、栄養状態が良いと六角形や七角形になるそうです。



### トマト

トマトの旬は6月～8月頃です。ヘタやガクが枯れていないものを。赤みと丸みを帯びたもののほうが完熟で収穫されていて、ヘタの反対側にあるスターマークが均等で濃く、大きいほど甘みが強い印です。



## ☆じゃがいもクッキング

6月に園の畑で育て、収穫したじゃがいもで幼児クラスの子どもたちがクッキングを行いました。さくらぐみは、ポテトサラダ すみれぐみは、ポテトぎょうざ ゆりぐみは、いももちを作りました。どのクラスも安全にたのしく、おいしく行うことができました。次回は、トマトとピーマンを収穫し クッキングを行う予定です。今後も色々なクッキングを行い、子どもたちに作る楽しさなど食への興味をもってもらえればと思います。



## ☆おすすめの夏野菜カレー

保育園の給食でカレーライスはいつも大人気です。普段苦手な野菜もカレーの中に入っているとペロリと完食してくれます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

### ○材料(4人分)

豚ひき肉:100g  
たまねぎ:200g  
にんじん:50g  
かぼちゃ:100g  
なす:100g  
トマト 100g  
カレールウ:適量

### ○作り方

・すべての野菜を1～2cm角の食べやすい大きさに切る  
・鍋に油(分量外)を熱し、豚ひき肉を炒め火が通ったら、トマト以外の野菜を加えて炒める  
・全体に油がなじんだら水を加えて煮る  
・野菜がやわらかくなってきたら、一度火を止め、カレールウを溶かし、トマトも入れ弱火で約10分  
とろみがつくまで煮込めば完成