

給食だより

夏号

暑い日が続く、のどが渇く日が多くなりました。保育園では給食室で朝一番に子どもたちの水分補給用に大きいやかんで麦茶を作ります。暑い日が続くと食欲が落ちて冷たい飲み物ばかり欲しくなりがちです。甘い清涼飲料水などはなるべく控え、お茶などで水分をしっかりと補給しましょう。夏バテしないためには規則正しい食生活を心がけることが大切です。

とうもろこしの皮むき

子どもたちの大好きなとうもろこし。黄色い粒は見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それを包む緑の皮までついた丸ごと1本のとうもろこしを見たことがない子どもも多いくるでしょう。保育園では、昼食やおやつにとうもろこしを出すので、子どもたちに皮むきのお手伝いをしてもらいます!!ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

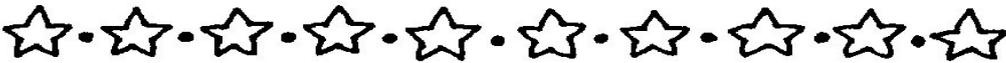
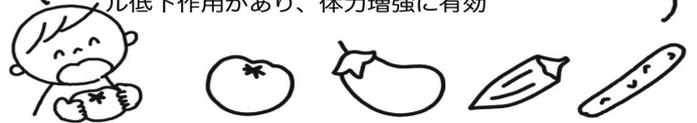


夏野菜を食べよう



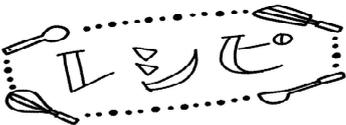
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



七夕にそうめんを食べるのはなぜ?

江戸時代に、竹に糸を巻きつけて祈ると願いが叶うとされている「願いの糸」という風習があり、その糸と白い麺が通じ合うところから、麺を食べる風習が生まれたと言われています。園では7月7日の昼食に、星型に型どった人参やオクラをトッピングした七夕そうめんスープが登場します!!



夏野菜のスパゲッティー

子どもたちが大好きなスパゲッティー。旬の野菜をたっぷり入れてトマト味に仕上げます。厚さで食欲が落ちてしまう夏、トマト味でさっぱり食べられますので是非ご家庭でも作ってください

《作り方》

- 《材料》大人2人・子ども2人
- ・スパゲッティー … 260g
 - ・オリーブオイル … 小さじ2
 - ・ベーコン … 75g
 - ・玉ねぎ … 1/2個
 - ・にんじん … 1/4本
 - ・ズッキーニ … 1/2本
 - ・ピーマン … 1個
 - ・パプリカ … 1/2個
 - ・トマトピューレ … 60g
 - ・鶏ガラスープ … 小さじ1
 - ・ケチャップ … 小さじ2
 - ・中農ソース … 小さじ2
 - ・粉チーズ … 5g

- ①ベーコンは1cm幅にきっておく。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、ズッキーニはいちょう切り、ピーマンとパプリカは細切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、スパゲッティーを茹でる。
- ④フライパンに油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。玉ねぎが柔らかくなってきたら、ズッキーニを入れて軽く炒める。
- ⑤④にトマトピューレを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、ピーマン、パプリカを入れて鶏ガラスープ、調味料で味を調える。
- ⑦茹であがったスパゲッティーと⑥のソースをからめ、粉チーズを振って出来上がり♪