



きゅうしょくだより



令和6年8月1日
くろかわのぞみ保育園
No.149

朝から暑い日が続いています。熱中症予防のためにも、朝食をしっかり食べて、引き続きこまめな水分補給を心掛けましょう。暑さで野菜がやられてしまうほどですが、幼児クラスからは度々収穫した野菜が給食室に届けられています。8月5日には収穫した夏野菜をトッピングするピザのクッキングがあります。色々な取り組みで、給食の時間を楽しい時間にしていきたいと思っています。

旬の食材と料理



とうもろこし

食物繊維が多く腸内環境を整えてくれる夏野菜です。

とうもろこしのひげは実の数だけあるそうです。こどもと一緒に皮をむくのもいいですね。また、前歯でがぶり食べる経験はとうもろこしならではの、噛む力もつきます。今月は茹でとうもろこしや、サラダ、スープとしても登場します。



献立の紹介

- 暑い夏でも食べやすい工夫として、食欲を刺激する酸味（酢の物やトマト味）、香味野菜（にんにくや生姜）、カレー粉を使用しています。
- 夏バテ予防や疲労回復に必要なビタミンB₁やビタミンCが不足しないように、ビタミンB₁の豊富な白米や豚肉と、ビタミンCの豊富なじゃが芋や夏野菜をバランスよく取り入れました。



夏に食べたい食事のヒント

夏は暑さのため食欲が落ちてしまいがちです。夏を元気に過ごすために食べやすくなるよう工夫をし、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかり食べて夏バテ予防をしましょう。



フラス1でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。

冷たくさっぱりと

和え物や煮物、汁物、麺類などを冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

香りがよい食材を取り入れよう

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、青しそ、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどを料理に取り入れることで風味がよくなり、食欲をそそります。

カレー粉やしょうが、にんにくの風味で食欲をそそる主菜を御紹介！

【タンドリーチキン】(材料) 大人3~4人分 = こども8人分程度

鶏もも肉(皮つき) 大1枚(320g)
塩・こしょう少々
油 小さじ1

☆の調味料

カレー粉 小さじ1/3
パプリカパウダー 小さじ1/5
ケチャップ 大さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ2と2/3

塩少々

しょうが汁 小さじ1/4

すりおろしにんにく 小さじ1/4

- ① 鶏もも肉は、厚いところに包丁で切れ目を入れて厚みを均一にする。一口大に切って塩・こしょうをし、☆の調味料を合わせたタレに10分漬ける。
- ② 油を引いたフライパンを熱し、①を皮目を下にして入れ両面をこんがり焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。