

# きゅうしょくだより

令和6年8月 なかのしまのぞみ保育園

## 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、前歯でがぶりと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。

今月は屋台風になつまつりでも味わいます。その他にも、サラダや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）、カレー粉を取り入れました。
- 夏バテ予防や疲労回復に必要なビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCが不足しないように、ビタミンB<sub>1</sub>の豊富な七分つき米や豚肉と、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。