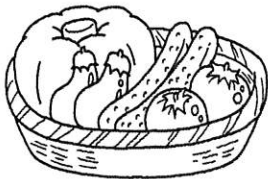


給食室の窓から

2019・8

「危険な暑さ」が続く今年の夏。水分のとり方や調味を工夫して元気に過ごしましょう。



『たくさん遊んで、しっかり食べて、ゆっくりと休息する』こうした生活リズムが子どもたちの成長には欠かせません。例年7月・8月は、水遊び・プールあそびが始まることで子どもたちの食欲がぐんぐん伸びていきます。保育園の給食では、お酢や梅干し、トマトやカレー粉などを使って食欲をそそるように工夫した食事の提供をしています。

夏が旬のナスやキュウリ、すいかは、体内をクールダウンしてくれる働きを持っています。

調味の工夫や旬を取り入れて、しっかり食事を摂り元気に過ごしましょう。

又、食前や食事中に水分を飲み過ぎると、胃液が薄まり体内の消化機能が低下し、食欲減退につながることを考えられます。水分は50~60mlをこまめに飲むと良いでしょう。



酢っぱ〜くない?! つくしんぼ保育園の子どもたちに人気の夏メニュー

みんな大好き! 【たたききゅうり】

材料：きゅうり 2本

作り方 ①きゅうりは洗って、熱湯にさっとくぐらせる。

A { しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ2
米酢 大さじ2
煎りごま(白) 大さじ2
(すりごまでも可)
しょうが 少々

両端のヘタを切りおとし、まな板に寝かせて置きめん棒などで身が崩れるようにたたく。

②崩れたきゅうりをひと口大に食べやすく切り、合わせておいた調味液Aに漬け込む。

③しょうがをせん切にして水でさらしたものを入れるか、おろししょうがのしぼり汁を加える。

梅干しを使ってさっぱり! スタミナもしっかりつけよう 【うめしょうが焼き】

材料：豚ロース 150g

作り方 ①梅干しのタネを外し、梅肉を包丁で細かくたたく。

玉ねぎ(中玉) 1個
(重さで150g)

しょうがをすりおろし、たたいた梅干し、しょうゆ、みりんを合わせて、漬けダレを作る。

ピーマン 1個

②豚肉を食べやすい大きさに切り①のたれを揉みこむ。

しょうが 3g(小指の先くらい)

玉ねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切る。

梅干し 1~2個

③フライパンにサラダ油をひき、中火で②の豚肉とたまねぎ、ピーマンを火が通るまでしっかり炒める。

しょうゆ 小さじ1

※水分が多く出てしまったら、水溶き片栗粉(大さじ1)ほど加えて、軽くとろみをつけると良いです。

みりん 小さじ2

※ピーマンはしっかり炒めると苦みが減り甘味が増すので子ども食べやすくなります。

炒めるだけじゃもったいない! 茹でてでもおいしいニラ 【ニラの酢味噌和え】

材料：ニラ 60~70g(1/2束くらい)

作り方①ニラを食べやすい長さに切る。

ニンジン 40g

②人参をニラと同じ幅と長さの短冊切りにする。

酢みそ(米酢：小さじ1、みそ：大さじ1、砂糖：小さじ2)

③人参とニラを茹でて、酢味噌で和える。

※お好みでこんにゃくやイカを茹でて加えてもおいしい。