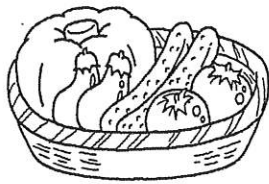


給食室の窓から

2020・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。



つくしんぼ保育園の子どもたちに人気の夏メニュー

旬の食材で簡単一品！食卓を彩る【あげなすのポン酢和え】

なす 2本	油 適量	ポン酢 適量
-------	------	--------

1.なすは乱切りに切り、さらす。2.水気を切り165~170℃の油で揚げる。3.ポン酢をかけて完成。
※なすを揚げるときに、フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにすると簡単につくれます。

おひさまパワー！【豚とまスタミナ炒め】

豚肉ロース	150g
味噌	小さじ1
みりん	小さじ1

—お肉の漬け込み

味噌にはお肉を柔らかくする効果があるので、

30分くらい漬け込むことがおすすめです。

—下準備

玉ねぎ	中玉 1/2個
トマト	中玉 1個
しそ	3~4枚
にんにく・生姜	少々
希釈麺つゆ	大さじ4
片栗粉	小さじ1/2

玉ねぎは3mm厚にスライス、トマトは2cm角、しそは細く刻む。

(可能であればトマトは湯むきしてから切る。)

麺つゆは商品表記「かけつゆ or そばつゆ」を参考に希釈し、片栗粉を混ぜておく。

—調理

フライパンに油を敷き、にんにく・生姜を入れ香りを出す。

豚肉、玉ねぎ、トマトの順に炒め、片栗粉入りの麺つゆを加え、とろみがついたら完成。

捨てたらもったいない！芯から旨味たっぷり【とうきびごはん】

お米	2合
生とうもろこし	1本
芯	1/2本
昆布	1枚

お米は研ぎ炊飯釜に浸水しておく。

もろこしは3等分に短く切り、立てた状態から包丁で粒を外し、芯は半分に割る。

浸水しておいたお米にもろこし、芯、昆布を入れ炊飯スイッチをONする。

炊きあがったらお好みで醤油・塩を振り入れ、混ぜたら完成。

今年のもろこしはどれを食べても甘くて美味しかったので、おすすめです。

夏に美味しい食材を使用した、夏メニューを載せてみました。

簡単に作れるので、良かったら試してみてくださいね。