

# 給食室の窓から

2022.8

「危険な暑さ」が続く夏本番！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、ゆっくりと休みをとる』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た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。

調味の工夫や旬の食材を取り入れて、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、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★

### みんな大好き！【たたききゅうり】

〈材料〉

きゅうり 2本

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) 小さじ2  
(すりごまでも可)  
しょうが 少々

〈作り方〉①きゅうりは洗って、熱湯にさっとくぐらせる。

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。

### おひさまパワー！【豚とまスタミナ炒め】

〈材料〉

豚肉ロース 150g

味噌 小さじ1

みりん 小さじ1

玉ねぎ 中玉 1/2玉

トマト 中玉 1個

しそ 3~4枚

にんにく 少々

生姜 少々

希釈麺つゆ 大さじ4

片栗粉 小さじ1/2

※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。

〈作り方〉

① フライパンに油を敷き、にんにく・生姜を入れ香りを出す。

② 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。