


～ 給食たより ～

2024年8月1日 はとのさと保育園 給食室

梅雨が明け、7月後半ごろから、暑さが厳しい日が続いています。暑い季節は、冷たい飲み物のとりすぎで胃腸の働きが悪くなり、麺類などあっさりしたメニューばかり食べたくありませんが、偏った食生活では必要なビタミン・ミネラルが不足して、かえって元気がなくなってしまうです。保育園給食では、バランスのよい食事をこころがけ、暑い時期でも子ども達の食欲を引き立てる献立を意識しました。今月のおすすめレシピを紹介しようと思うので、ぜひ、お家でも試してみてください！

<p>< 冷しゃぶサラダ > </p> <p>豚もも 60g・キャベツ 100g・きゅうり 40g (手作りゴマドレ) ねりごま 20g・しょうゆ 6g 砂糖 4g・だし 8g・すりごま 適量</p>	<p>< 豚肉のゴマダレ焼き > </p> <p>豚肉(ロース) 40gカット 5枚分 しょうゆ 10g・砂糖 5g・みりん 5g すりごま 5g (お好みで)</p>
<p>ごまドレを手作りしてみました。色んな野菜と相性抜群です。ぜひ、お家にある野菜と組み合わせ、試してみてください！</p>	<p>豚肉はビタミンB群を豊富に含み、その中でもビタミンB1の含有量はトップクラスです。ビタミンB1は、疲労回復や夏バテにも効果的なので、積極的に摂取したい食材ですね！</p>
<p>< トマトサラダ > </p> <p>トマト 1個・きゅうり 1本・たまねぎ 1/2個 ツナ油漬缶 50g・酢 10g・砂糖 8g 塩 0.5g・しょうゆ 6g・オリーブ油 4g</p>	<p>< ようかん > </p> <p>こしあん 100g・水 140g・かんてん 2g</p>
<p>トマトは、抗酸化作用が強くストレスや風邪に対する抵抗力を強めるビタミンCが豊富です。トマトに含まれる「リコピン」は、熱に強く加工しても損なうことが少なく、油と一緒に調理する事で体に吸収されやすくなるのも特徴です。</p>	<p>あんこは苦手な子が多いイメージですが、保育園のおやつのような人気があります。かんてん液に凍らしたあんこを混ぜると、温度がすぐ下がるので固める時間を短縮できます。あんこには、「ビタミン・ミネラル・食物繊維」が豊富で、体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。夏の暑い日につるつと食べれるので、とてもオススメレシピです！</p>

7月は保育園で栽培していた野菜がたくさん収穫できました。オクラやきゅうりはピークを迎え、クラスでは、収穫した野菜を色々な味付けをして食べたり、野菜スタンプをしたりして楽しんだようです。目の前で先生が調理してくれたものを、野菜が苦手の子が一口挑戦して食べてみた姿が見れたよと担任の先生から嬉しい声が聞かれました。栽培調理をきっかけに「給食の野菜も食べれたよ」「お家でも食べれるようになりました」など子ども達や保護者の方からも嬉しい声がありました。保育園では、秋から冬にかけて野菜も栽培計画しています。子ども達には夏野菜同様、栽培をきっかけに野菜に興味関心を持ってくれると嬉しいなと思っています。



☆ 七夕会したよ ☆

保育園では7月4日に七夕会を開催しました。劇を見たり、歌を歌ったりと子ども達はとても楽しそうな様子でした。



今年の給食は、昼食「ちらし寿司・そうめん・からあげ」おやつ「七夕ゼリー」を提供しました。前日に子ども達が野菜の下処理クッキングをしてくれて、幼児は包丁・ピーラー・型抜きなど器具を各年齢に合わせた調理器具を使用し、乳児は手先を使って野菜をちぎる作業をしました。行事の時だけでなく、普段の保育の中でもクッキングをしていたので、子ども達は慣れた手つきで楽しく作業をしてくれていました。

昼食は、自分達がお手伝いした野菜を見つけて嬉しそうにしていました。子ども達からは「美味しかった」「苦手やけど一口食べてみた」とたくさん嬉しい声を聞く事ができました。おやつの星型ゼリーを見て、子ども達は大喜びしてくれました。給食職員は、そんな子ども達の姿が見れて、嬉しかったです。行事だけでなく、毎日の給食でも、子ども達に給食を楽しんでもらえるように日々努力していこうと思います。



