



給食だより

令和5年 並木保育園

酷暑が続きますね…。きゅうりやなすなどの夏野菜や寒天などの食品のパワーで身体の芯から冷やして乗り切りましょう。アイスやジュースよりも効果大です。

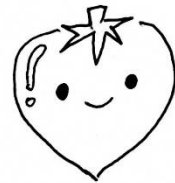
暑い時の足し算メニュー

暑い時は、冷たくてのど越しがいいものが食べたくくなりますね。

汗と一緒に塩分をはじめ、鉄分等のミネラルも損失しています。のど越しがいいものだと糖質に偏りがちになり、ミネラルやビタミンがさらに不足して、夏バテ気味になりやすくなります。

【バランスアップメニュー！】

- ☆きゅうり + ごま・のり・鰹節など
- ☆ところてんやもずく + トマト・きゅうり・枝豆等
- ☆そうめん + レンジで加熱した豚肉・もやし



(ビタミン・ミネラル豊富な食材&吸収を高める食材)

ごま・のり・もずく・わかめ・トマト・かぼちゃ・枝豆・しそ・にんにく・玉ねぎ・モロヘイヤ・おくら・豚肉・うなぎ・レバー・胚芽米・酢・レモンなど







(酸味や香りで食欲アップする食材)

酢・レモン・梅・しそ・ニンニク・しょうが・カレー粉

飲み物糖分表

水分補給が大切ですが、甘みのあるものばかりになると糖分を摂りすぎてしまいます。血糖値を上げやすく、かえって夏バテや疲れの原因になります。飲む頻度や量に気をつけましょう。

(1日に砂糖は、乳児組 5g、幼児組 10g、大人 20g です)

	糖分含有量	スティックシュガー換算量 (1本3g)
イオン飲料	23~31g/500ml	 (8~10本)
水(風味飲料)	約26g/500ml	 (9本)
オレンジジュース(果汁20%)	約45g/500ml	 (15本)
炭酸飲料	約55g/500ml	 (18本)
乳酸菌飲料	約55g/500ml	 (18本)
野菜ジュース	4~19g/200ml	 (1~6本)

※多量を表示しています。

8月の献立について

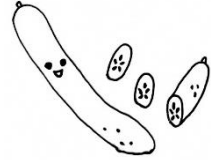
旬のきゅうり・トマト・オクラ・かぼちゃ・なす・すいか等夏野菜を使ったメニューになっています。夏野菜カレーも具を小さく切ることでよく食べています。

【献立変更】 8（火）朝おやつ 全粒粉クラッカー

24（木）朝おやつ 豆花クッキー

30（水）と31（木） 1日すべてチェンジします。

30（水）誕生会でプチりんごゼリー



収穫した野菜を食べました！

各クラスで愛情たっぷりかけて育てた野菜が給食室に届きます。この暑い中でも頑張った野菜達。水分も少ないせいか味も甘味やうま味も凝縮してとってもおいしくなりました。すみれのきゅうりは、目の前で切って昆布和えにしました。さくらのじゃがいもは、ふかしいもや給食の細切り炒めや、ポテトチップス、カレーを作って食べました。

「一口たべてみたよ！」苦手だったお友達も誇らしげに報告してくれました。

【保育園のカレーライス】

甘めのルウを使用したカレーライス、子どもたちが家で作ってと言われるということで、保護者の皆様からのリクエストレシピです。

（材料大人3人分）

豚小間肉（鶏やツナでも）	150g
じゃがいも（小2個）	250g
人参（1/2本）	60g
玉ねぎ（大1個）	250g
カレールウ甘め	90g
にんにく（みじん切）	3g
トマトソース	25g
ソース（小さじ1）	6g
しょうゆ（小さじ1/2）	3g
油	6g
水	600g

※保育園のカレーは、フルーティーです
缶詰のフルーツやお好みのジャムを入れても
おいしいですよ。



（作り方）

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切り水に取ります。人参は、1cm厚さのいちよう切り、玉ねぎは横半分に切り1cm幅に切ります。
2. 鍋に油を熱し、にんにくを入れ香りがでたら豚肉→玉ねぎ→人参→じゃが芋の順で炒めます。
3. 水を加えて軟らかくなるまで煮ます。
4. トマトソースを入れひと煮たちしたら、火を止めてルウを加え溶かします。また火を入れてとろみがつくまで煮ます。
5. ソースとしょうゆで味を調えます。（ルウにより味が違うのでお好みで調整してください。）