

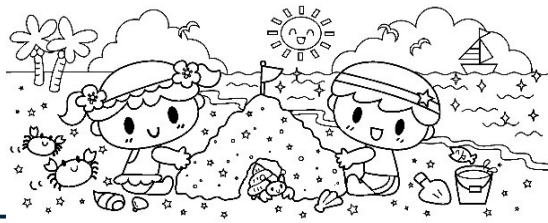
8月給食だより

令和6年 8月 1日発行 南砂園



気持ちよく晴れ渡った青空と、照り付けるような日差し。毎日とても暑いですね。いつの間にかセミの声も聞こえ始め、夏本番を感じるこの頃です。セミの声にも負けないくらい、子どもたちの元気な声が毎日飛び交っています。

日常的に、こまめな水分補給をし適度な休息をとるように心がけ、熱中症に気をつけましょう。



旬の食材



とうもろこし

ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。

新鮮なとうもろこしは、皮が緑色でみずみずしく、濃い茶色のひげが付いています。ずっしりと重みがあるものは、しっかり詰まっているので、見た目だけでなく実際に手に取って確認してみましょう。



パプリカ

夏場に失われがちなカリウムを豊富に摂取することができます。カリウムの利尿作用によって身体から熱を排出し冷やしてくれる働きがあります。

新鮮なパプリカは、色が鮮やかで、ムラやしわがありません。へたが緑色で変色していないか、しなびていないなども新鮮なパプリカを選ぶポイントです。



—冷たいアイスに気を付けて—

暑い日に、つつい欲しくなる冷たいアイス。適量のおやつとしてはよいのですが、食べすぎると、糖分過多で夏バテを引き起こしてしまいます。内蔵機能を低下させ、胃腸の働きが悪くなり、下痢から脱水症状になることも。特に、小さいお子様への与え方には気をつけましょう。



なすのそぼろ煮

材料 (大人1人、子ども1人分)

鶏ひき肉	50g
おろし生姜	チューブ1.5cm
なす	1本
だし汁	1/2カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
片栗粉	適量
ごま油	適量
小葱	少々

作り方

1. なすを乱切りにして水に漬けておく。
2. フライパンでごま油を熱し、水気をよくふき取ったなすを炒める。
3. 鶏ひき肉を加えてさらに炒める。
4. 生姜を加えて、だし汁を加える。アクが出たらすくい取る。
5. 調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りにした小葱を散らす。

大人用は炒める時に、豆板醤を加えると、さらに食欲が増します。

肉の量を増やせばメイン料理にも！

～かめどんさんの様子～

園でトマト、なす、きゅうりを育てているのですが、梅雨が明けておひさまを浴びるようになってからすくすく育ち、実もたくさんついてきました。子どもたちは収穫した野菜を調理室まで持って来て「すいかせんせい～きゅうりとなす取ってきたよ！」と言って渡してくれます。調理した野菜を嬉しそうに食べてくれるかめどんさん。次はなすが大きくなってきたので、そろそろ収穫楽しみですね～。

