

ランチルーム

令和4年7月1日
市川梨の花保育園
給食だより

ジメジメとした梅雨が明け、子どもたちの大好きな夏がやってきました。毎日の気温差や湿度差にも負けずに子どもたちは毎日、元気に遊んでいます。しかし、たくさん汗をかきやすい季節になってきましたので、こまめな水分補給をするようにしましょう。今月からは暑いときでも食べやすいメニューを入れ、また食材管理や衛生管理にもいっそう気をつけて給食作りをしていきます。

土用の丑の日

土用の丑の日には「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないとされています。中でも土用の丑の日と言えば「うなぎ」を食べる習慣があります。うなぎはタンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などを豊富に含んでいるため、夏バテ防止や食欲不振の解消につながるとされています。



他にもうなぎと並んで効果的な「う」のつく食べ物を紹介します！

うめぼし…クエン酸による疲労回復や食欲増進効果があります。
また、喉の渇き、解毒作用、熱をとるといった高い効果もあります。



うどん …食欲がなくても食べやすく、消化吸収も良いです。



ウリ科の野菜…すいかやきゅうりなどの夏が旬のウリ科の野菜は栄養価が高くビタミンが豊富です。

体内の余分な水分を追い出し体温調節をしたり、利尿作用によるむくみ解消効果もあります。

「う」のつく食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

7月の給食・食育

給食目標

園全体「こまめに水分をとろう」「ジュースばかり飲まないようにしよう」
汗をかく季節に水分をこまめにとる大切さを伝えます。

◇7月 7日（木）七タメニュー

◇7月 12日（火）ご当地メニュー

兵庫県の「かつめし」「ばち汁」おやつは「明石焼き」です。

◇7月 21日（木）うどん作り（うさぎ・きりん・ぞう）

こしのあるうどんをみんなで作ります。おやつは「手打ちうどん」

◇7月 28日（木）お誕生日メニュー

◇7月 29日（金）とうもろこし皮むき（ぞう組）





食育だより



6月は全園児を対象にイカの解体ショーを行いました。イカの体の中がどうなっているのか理解を深めるため調理師の安藤先生に解体してもらいました。最初にイカの特徴をお話した後、内臓・目・口を取り出して見せてもらいました。解体したイカを触って「くちばしが固い」「目が柔らかい」「イカにも骨があるんだ」など沢山の発見がありました。その日のおやつにはいかめしを出し、美味しくいただきました。皆初めて見るイカの体に興味津々な様子で集中して話を聞くことが出来ました。



レシピ

今月人気だったメニューを紹介します。

〈チキンチキンごぼう〉



鶏肉	240g
ごぼう	2本
むき枝豆	30g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
〈タレ〉	
醤油	大2と小1/2
酒	小2と1/2
みりん	大1
砂糖	大3と小1
(大人4人分の材料です)	

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大の大きさ、ごぼうは薄く斜めにスライスする。
 - ② 切ったごぼうは水にさらした後、しっかりと水分を切る。
 - ③ タレを合わせ火にかけて、沸騰直前に火を止める。
 - ④ 鶏肉、ごぼうに片栗粉をまぶし揚げる。
- ※くっついてしまうのでごぼうは薄くつけるのがポイント☆
- ⑤ ④と枝豆をタレに絡ませて完成！

山口県の人気なご当地メニューです。甘じょっぱいタレでご飯も良く進みます。これから暑くなり、食欲が落ちた時にでもぜひ作って食べてみて下さい。