



7月 給食だよ!

No. 4
さくらの郷みらい保育園
平成30年7月1日



夏の暑い日射しの日もあれば、じめじめとしたお天気の日もあり、体調を崩しやすい季節になりましたが、子どもたちが園庭から戻ってくると、「あ～おなかすいた! 給食なんだろう?」等と元気に話をしています。暑さに負けないようにしっかりと楽しく、たくさん食べられるような工夫をしていきたいと思ひます。7月は、『トマト・キュウリ・ピーマン』等夏の旬の野菜が盛りだくさんです。日光をたっぷり浴びた色とりどりの夏野菜などには、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。これらは、夏の暑さで疲れた体の調子を整えてくれます。たくさん食べて夏バテしない丈夫な体で日光と水の恵みを沢山受けて、しっかりと水分補給をしながら水遊び・プールなど楽しんでほしいと思ひます。

しそジュースをつくりました!

6月20日、さくら組さんともも組さんが、赤じその葉をもちで、しそジュースをつくりました!

まずは、エプロンと三角巾を着て手を洗って身支度を終えた子どもたち。赤じそについて教わり、赤じその葉っぱと茎を分けました。わけながら、「いい匂いがする～!」と赤じその香りをたくさん嗅いで、赤じその匂いの効果で落ち着いた雰囲気になっていました。

葉と茎をわけた後は、鍋の周りに集まってしそジュースがどうやって作られているのかを覗きました。

途中で、クエン酸と重曹を使って色の変化を見た時はきれいな赤色と緑色になり、「実験みたーい!」と子どもたちも大喜びしていました。

おやつ時間にみんなでしそジュースを味わいました。風味が独特なので、苦手な子もいましたが、「おいしい! おかわり!」の声が多く聞こえてきていました。



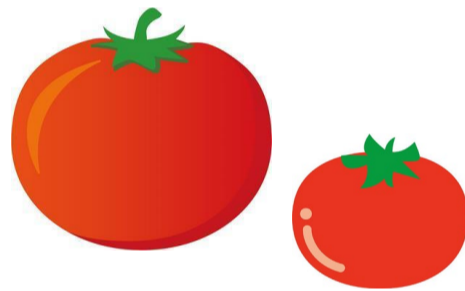
一生懸命たくさん葉を
もいでくれました!

～ トマト ～

料理を美しく彩ってくれるトマトは、サラダやパスタはもちろん、炒め物や煮込み料理などにもよく使われます。加熱すると甘味やが深まり、肉や魚などの食材とも相性抜群。栄養価も高く、とても優れた野菜といえるでしょう。

トマトの選び方としては、全体の色が赤く染まり、ずっしりと重いもの。皮に張りかつやがあり、ヘタが緑色でピンとしているものが新鮮です。ヘタがしおれて黒ずんでいるものは収穫してから時間が経ってしまっています。お尻(果頂部といいます。)を見たときに放射線状のズジがきれいに出ているものは甘味が強いとされています。

保存のしかたは、新鮮でかためのは常温(15～20度前後)の涼しい場所で保存します。トマトは追熟するので、青みが残っている場合は常温でしばらく保存し、赤くなるのを待ちましょう。酸味もやわらぎます。完熟したトマトはラップをするかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。完熟したらなるべく早めに食べるようにしましょう。



《6月の給食》

～松風焼き～

<材料> 幼児1人分

鶏ひき肉…45g	みそ…2.4g
木綿豆腐…20g	砂糖…3.5g
長ねぎ…8g	しょうが…1.2g(チューブ可)
ニンジン…6g	すりごま…1g
パン粉…8g	しょうゆ…1.2g
卵…10g	いり胡麻…1g

☆作り方☆

- ①長ねぎとニンジンはみじん切りにしておく。
みそ・砂糖・しょうが・すりごま・しょうゆは混ぜ合わせておく。
- ②鶏ひき肉と木綿豆腐、長ねぎ・にんじん・パン粉・卵を合わせ、全体が白くなるまでよくこねる。
- ③合わせた調味料を②に加え、混ぜ合わせたあと、クッキングシートを敷いた型に流し入れ、平らにし、いり胡麻をまんべんなくふりかけ、ならす。180℃20分オーブンで焼いて完成。



栄養士 江口 有紀

《6月のおやつ》

～しそジュース～

<材料> 1リットルストレートタイプ分

しその葉…50枚
水…1L
砂糖…100g
クエン酸…5g

☆作り方☆

- ①しその葉をしっかり洗う。
(見た目では汚れが判断しづらいため、しっかり洗ってください)
- ②沸騰させたお湯にしその葉を入れ、5分煮出す。
- ③②をザルなどで濾す。
- ④③に砂糖を加え、溶かし、最後にクエン酸を入れ、冷やす。

※クエン酸を入れるとききれいな赤色になります。是非、透明のコツ



栄養士 江口 有紀