8月　給食だより

さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園
2019年8月

夏真っ盛りとなり、毎日暑い日が続いています。暑いとついつい冷たいジュースやアイスに手が伸びますね。しかし、それだけでおなかがいっぱいになると十分な栄養が取れず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB１。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB１がたっぷり。また、豚肉にも多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB１の吸収がよくなります。他にもしじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

みらい・食育活動
≪カレーライス≫

さくら組さんの「ワクワクさくらナイト」。お泊り保育の代わりに、さくら組だけ夏の夜を楽しむ企画です。
カレー作りとスイカ割はメインイベントで、前日の材料の買物からワクワクです。
ていねいに少しずつピーラーで皮をむいたり、包丁で野菜を切ったりし、やり終えると「切れたー！」と満足気。
玉ねぎは目がとても痛く、みんな涙目。きゅうりを細く切ったり、ドレッシングを作ったりと、それぞれ分担して準備を進めます。
いよいよ調理を始めます。折角の機会なので、給食の先生と同じように白衣を着て、いつもは子どもは入れない本物の給食室（厨房）で、大きな大きなお鍋やお釜が何段もある大型の炊飯器、扉が8つもある冷蔵庫等を見て、感嘆の声があがる中、本物のフライパンでカレーを作りました。
スイカも大きくて、初めはなかなかひびが入りませんが、みんなで力を合わせた結果、見事、真っ二つに割れて、夕食の美味しいデザートができました。
大盛り2杯お代わりの子どもたちもいて、作ったカレーはきれいになくなりました。
実際の給食室での調理体験、子どもたちにとって、食への興味に繋がっていってくれたら、嬉しいですね。
給食室の先生たち、ありがとう！

お米も自分達でとぎます

ゆっくりむきます

ドキドキ！
猫の手で上手に切れてるでしょ

「美味しくなーれ！」

できあがり！
たくさん食べておかわりもするぞー！

みんなで割ったすいかも

『すいか』

すいか割りでも大活躍のすいか！夏になるとすいかを食べたくなるという方も多いかもしれません。すいかは暑い夏に食べる果物として最適です。今年は梅雨明けが遅く、梅雨明けと同時に一気に暑くなりました。まだまだ暑い夏が続きます。すいかを食べてこの夏を元気に過ごしましょう。

○すいかは疲労回復と利尿作用がある
すいかにはカリウムが多く含まれ、疲労回復と利尿作用があるとされています。
夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果のある食材の一つです。
塩をかければ同時に塩分も補給され、熱中症の予防にもなります。

○食べ過ぎには要注意！
すいかは90％以上が水分でできています。
そして前述したようにカリウムも多く含まれています。
そんな水分とカリウムを多く含むすいか。
食べ過ぎると体を冷やしすぎて胃腸に負担がかかってしまいます。
とっても美味しくてつい食べ過ぎてしまうすいかですが、
お腹が冷えすぎて腹痛になったり、下痢になったりすることがあるので食べ過ぎには注意しましょう。

○すいかの美味しい食べ方
すいかは真ん中が一番甘くて美味しいそうです。
真ん中が均等に残るように切るとどの切り口も美味しく食べれるそうですよ。また、すいかを小さめの氷のようにコロコロに切ってトレーにのせてビニールをかけて冷凍庫に入れておくと、すいかのアイスキューブとなり、暑い夏にはぴったりのアイスとなります。
そのまま食べるのはもちろん。すいかキューブを氷がわりにして、フルーツポンチのようにジュースを入れてみてもいいですね。
余ったすいかを有効活用しながら余すことなくすいかを楽しみましょう！

メニュー紹介・給食献立

★ 切り干し大根★

《材料：つくりやすい分量》
○切り干し大根・・・80g　○にんじん・・・150g（1本）　○豚こま肉・・・100g
○小松菜・・・1束　○しめじ・・・1パック　○油揚げ・・・1枚○かつおだし・・・2カップ
○しょう油・・・大1.5 ○砂糖・・・大2と1/2　○ごま油・・・少々

≪作りかた≫
1.切り干し大根は軽く洗い、水に10分つけて戻し、
水気を切って食べやすい長さに切る
2.油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る　にんじんはいちょう切りに切る
3.小松菜は茹でて水にさらし細かく切る
4.鍋にごま油を熱し、豚肉→にんじん→切り干し大根
→しめじの順に炒める
5.だし汁と油揚げを加えて煮立ったら砂糖・しょう油を
加え,、煮汁が少し残る位20分ほど煮る
6.色どりにゆでた小松菜を入れて完成

メニュー紹介・おやつ献立

★ 豆腐の白玉ずんだあん★

《材料：つくりやすい分量》
○白玉粉・・・100g　○絹豆腐・・・100g
○枝豆・・・200g（さや付きで500g位）○三温糖・・・大4　○塩・・・少々

≪作りかた≫
1. 枝豆をお湯で普段より長めにゆでる（10～15分）
2. 枝豆が冷めたらさやから出し、フードプロセッサーにかける
3. 2に砂糖と塩を加える
4. 白玉粉と豆腐をボールに入れてよく混ぜ（耳たぶくらいの固さ）
小さなボール型にする
5.白玉ボールを鍋に沸かした湯でゆでる
6.白玉が浮いて1分～1分半で取り氷水で冷やす
7.白玉をお皿に盛りつけてあんをのせて完成