

7月の給食だより

2024年6月28日 ひまわりやすにしこども園

今年、梅雨入りが遅く雨の日が続きますが、梅雨が明けると夏本番です。
この時期は、急に熱くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。
暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪

6月の歯と口の健康週間で提供したメニューです。

沢山噛むことが出来るので、丈夫な歯を作ることが出来ます。ぜひご家庭でも作ってみてください！

かみかみサラダ

【材料(大人2人分=子ども3人分)】

ごぼう…30g(千切り)

人参…15g(千切り)

キャベツ…60g(千切り)

小松菜…30g(3~4cm幅)

コーン…7.5g

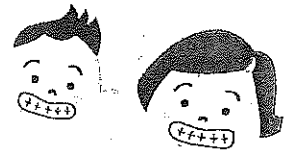
ツナ…15g

マヨネーズ…18g(大さじ1・1/2)

すし酢…1.5g

【下準備】

野菜はそれぞれの大きさに切っておく。



【作り方】

- ① ごぼうは酢水に浸けあく抜きをし、茹でた後冷ましておく。
- ② 人参、キャベツ、小松菜、コーンを茹でザルにあげ冷ます。
- ③ ②を水気がなくなるまでしっかり絞る。
- ④ ボウルに水気を切った野菜とツナを入れ、調味料を加えてよく混ぜる。

世界の料理

今年度から「給食で世界旅行」をテーマに様々な国の料理を給食に取り入れ、紹介していこうと考えています。

世界の料理を食べることで、各国の食材や料理、食文化を学び、体験して欲しいと思っています。

今月は『韓国』です。

どんな料理が出てくるか楽しみにしています。どうぞね！

うまみが増えて調理法も多彩 夏に美味しいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏場のあじは、アミノ酸が豊富になり、うまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。

