



きゅうしょくだより



令和4年8月1日
くろかわのぞみ保育園
No.125

暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に過ごしています。コロナが再び感染拡大してきていますが、日頃の食生活を正して、免疫力をアップさせましょう！保育園では旬の食材・とうもろこしの皮むきを子どもたちにお手伝いしてもらいました。「出来ない！」と言う子もいましたが、少し手を貸してあげると、しっかり皮を握って力強くむくことが出来ました。綺麗にならんだ黄色い粒を見て喜ぶ顔が見られました。8月は園で収穫したブルーベリーのジャムを提供したり、幼児クラスはピザ作りを行います。

旬の食材と料理

鰯(あじ)：南蛮漬け
 めかじき：タンドリー風焼き
 とうがん：野菜汁、味噌汁
 とうもろこし：茹でとうもろこし
 ピーマン：青椒肉絲、じゃが芋とピーマンのソテー
 ブッキーニ・なす：夏野菜カレー、ラタトゥイユ
 かぼちゃ：パンプキンオムレツ、そぼろ煮
 かぼちゃと小豆のケーキ
 きゅうり：野菜スティック、中華和え等
 トマト：タコライス、サマースパゲティ等
 果物：すいか、メロン、梨



献立の紹介

- 夏バテ予防にビタミン類が多く含まれる旬の食材をたくさん取り入れました。
- 食欲を刺激する酸味(酢の物やトマト味)、香味野菜(にんにくや生姜)、カレー粉を取り入れて、食欲が落ちる夏場でも食べやすく工夫しました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。
北海道：魚(鮭)のちゃんちゃん焼き
京都府：鯖そぼろごはん
沖縄県：タコライス・サターアンドン

夏の食事について

夏は暑さのため食欲が落ちたり、体の疲れから消化機能も低下するため、さっぱりとした麺類だけの献立になりがちですが、これでは栄養バランスもよくありません。不足しがちなビタミンやミネラル類を多く含んだものを取り入れたり、香辛料を利用するなどして夏バテ予防をしましょう。

フラス1でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。

冷たくさっぱりと

かぼちゃのポタージュスープやとうがんの薄く煮など冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

香味野菜や香辛料で風味付け

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、酢の物やスープに胡麻油を足すことで風味もよくなります。香味野菜には食欲を増したり体を温める働きがあります。



夏ならではの食体験

夏野菜はプランターなどで手軽に栽培できるものが多く、変化の様子や収穫を楽しむことができます。お休みなどを利用して家族で栽培、買い物や料理などを体験することで食への興味も広がり、おすすめです！

