



給食だより



2021年8月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

夏本番になり、暑い日が続いています。夏は体力の消耗が激しい季節です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。たくさん遊んだ日は、特に休養、睡眠を心がけてくださいね。

保育園レシピ ☆南瓜サラダ☆ (子ども1人分)

- ・南瓜 … 30g
- ・人参 … 5g
- ・レーズン … 3g
- ・マヨドレ … 5g
- ・食塩 … 少々

- ① 南瓜はワタと種を取り、ひと口大の大きさに切る。人参も小さめのサイコロ状に切る。
- ② 南瓜を耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約6分加熱する。
- ③ 人参も同様にレンジ(500W)で約2分加熱する。
- ④ 南瓜・人参の粗熱が取れたら、レーズンと一緒にマヨドレ、食塩で和える。



8月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しております。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材を載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

冬瓜










ピオーネ



《 夏が旬のウリ科の野菜 》

ウリ科の野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果があるといわれているものが多くあります。

- きゅうり  95%が水分なので、他の野菜に比べると栄養価は低いですが、βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、マグネシウム等を含んでいます。
- ゴーヤ  独特の苦味があり、苦手な方も多いかもしれませんが、加熱しても壊れにくいビタミンCを豊富に含んでいます。夏バテ防止に良いとされる、ビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に食べるのがおすすめです。
- 冬瓜  冬瓜と書きますが、夏の野菜です。カリウムやビタミンCを含んでいます。どちらも水溶性の栄養素なので、煮汁ごと食べる煮物や汁物がおすすめです。
- かぼちゃ  βカロテンをはじめとする、ビタミン類やミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。長期保存ができ、保存中にβカロテンが増えるので昔は冬の貴重なビタミン源でした。
- ズッキーニ  見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。油と相性が良いので、お肉を使った炒め物などがおすすめです。
- メロン  デザートの王様ともいえるメロンも、実はウリ科の「果実的野菜」です。カリウムが多く、赤肉メロンならβカロテンも多く含まれています。
- スイカ  夏の風物詩のスイカもウリ科の「果実的野菜」です。カリウムを多く含んでいます。冷やしすぎると甘さが落ちるので、食べる直前に流水で冷やすと良いでしょう。