

きゅうしょくだより



聖隷こども園こうのとり豊田 2019年8月号

空を見上げると、真っ白な入道雲！いよいよ夏も本番ですね。園の畑やプランターの夏野菜もぐんぐん生長し、子ども達は嬉しそうに野菜を収穫しています。採れたて野菜でクッキングをするクラスや、給食室に「これ給食に入れて！」と届けてくれることも・・・。水やりをしながら観察もして大切に育ててきましたから、味わいも格別でしょうね。

夏を元気に過ごせるように



8月は花火や夏祭り、プールにキャンプ・・・と、夏ならではの楽しみがいっぱいあります。ご家族で出かける機会が多くなる季節は、子どもたちの体調には十分に気を配りたいですね。

食欲がなくなる・体がだるい・やる気がでない・・・などは夏バテのサインです。夏バテをしないように次のことを注意しましょう！！

な んでも食べて夏バテ知らず
そうめんやそばなどのあっさりした食事だけにならず、主食、主菜、副菜をそろえて多くの食品を摂りましょう。

つ めたいものは、とり過ぎないように！
冷たいものばかり食べていると、お腹が冷えて消化酵素が薄くなり、食欲がなくなります。また、胃や腸が十分に働かなくなります。

の どが乾くまえに、麦茶か水、イオン飲料をこまめに摂取しましょう
大量に汗をかく夏は、水分をとることが大切です。普段水分を取るときは、水やカフェインのないお茶類を選びましょう。

し ほうや塩のとりすぎに注意！
おやつを食べる時は時間や量を考え、スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よ くかんで食べましょう
よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。

く だもの、やさいをたっぷり食べましょう
太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類が多く、体の調子を整えるのに役立ちます。水分の多い野菜をとることは、熱中症の予防にもなります。

じ かんを決めて、1日3食欠かさず食べましょう
特に朝食は大切です。午前中の活動のエネルギー源になります。

レシピ紹介・・・日々の給食の中から職員おすすめのメニューをポイントと一緒に紹介します。味付けや量は好みで調整してくださいね！



ポークチャップ



子どもの好きなケチャップ味で、野菜も入り美味しく食べられます。野菜が苦手な子ども達におすすめです。ウインナーや魚を焼いていれてもいいですよ！

材料	作りやすい分量
豚肉	200g
塩	少々
油	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
*ケチャップ	大さじ1
*ウスターソース	小さじ1
*砂糖	小さじ1
*水	大さじ1/2

- 作り方**
- ① フライパンに油を入れ、塩で味付けした豚肉を炒めていったん取り出す。
 - ② ①のフライパンに玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
 - ③ ②に*の調味料を入れ、①を戻して煮詰める。

鮭寿司



夏のさっぱりお寿司ですから、食欲のないときでも食べられます。豪華に見えますが、以外と簡単に作れるので挑戦してみてください！

材料	作りやすい分量
米	2合
A	食塩 少々
	砂糖 大さじ1と1/2
	酢 大さじ1と1/2
れんこん	4cmくらい
しいたけ	2ヶ
人参	1/3本
B	砂糖 大さじ1と1/2
	酒 大さじ1と1/2
	醤油 大さじ1と1/3
鮭	2切
きゅうり	1/3本
焼きのり	適量

- 作り方**
- ① お米は洗米して炊く。
 - ② Aを合わせて煮切っておく。
 - ③ れんこん、人参は薄いいちょう切り、しいたけは薄切りにしておく。
 - ④ 鍋に③とBを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ⑤ 鮭はグリル又はフライパンで焼いてほぐす。
 - ⑥ きゅうりは薄切りにしておく。
 - ⑦ ①に②を入れたら切るようにして合わせ、すし飯を作る。
 - ⑧ ⑦に④⑤⑥の具をサクッと混ぜ合わせ、仕上げにもみのりを飾る。