



## レシピ紹介

園の人気メニューを家庭で手軽に

作れるようにアレンジしました。味付けはお好みで調整してください。



青い海、輝く太陽！夏は子どもたちが大好きな季節です。

しかし、暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲を抑える中枢が働き、それが食欲不振につながります。

最近、園でも「給食を食べる量が減ってきて心配！」という保育者や給食職員からの声が聞かれます。人間の体の機能がそうさせているとはいえ、食事を摂る環境を少し見直してみる（涼しいところで食事をするなど）ことも必要かもしれません。

暑い夏を健康にのりきるために、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう！！

### 元気な夏を過ごすための食事

#### ① 朝食は必ず食べましょう

朝食は1日の元気の素です！朝ご飯は欠かさず食べましょう



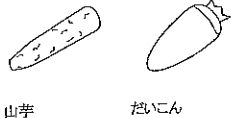
#### ② 食欲を高めましょう

食欲増進に効果的な成分を含む食品を上手に取り込みましょう

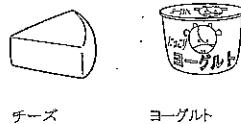
クエン酸を含む食品



アミラーゼを含む食品



乳酸菌を含む食品



#### ③ 麺類と一緒におかずも食べましょう

そうめんや冷麦だけの食事ではたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足します。おかずで補うようにしましょう



### ☆ 暑くてもよく食べる給食メニューを紹介します。 ☆

#### ジャジャ麺 4人分

中華めん	3玉	酒	大さじ2
豚ひき肉	200g	甜麺醤(甘みそ)	大さじ4
ニンニク	1片	鶏ガラスープ	200cc
サラダ油	適宜	しょうゆ	大さじ1
干しいたけ	10g	砂糖	大さじ1
長ネギ	1/2本	ごま油	大さじ1/2
たけのこ	100g	豆板醤(好みで)	適宜
きゅうり	1本		

#### 作り方

- ① ニンニクは細かいみじん切りにし、戻したいだけ、長ネギ、たけのこは5ミリぐらいのみじん切りにする。きゅうりは千切りにする
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りが立ってきたらひき肉を加えて炒める
- ③ ひき肉の色が変わったら、しいたけ、たけのこを加えて炒め、酒、甘味噌、スープを加えて煮る
- ④ 野菜が煮えたら残りの調味料と長ネギを加えて少し煮、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 中華めんを茹でて皿に盛り、④のあんをかけたらきゅうりを散らす

### 夏野菜が育っています

子ども達が育てたきゅうりやとうもろこしが、大きく育っています。毎日の水やりもがんばり、「きゅうりができた！」「お給食に入れてください」の声が増えてきます。毎日育つ様子や収穫した感想などを聞いてみてくださいね。



### 絵本の世界をおいしい給食に！



園では、子供たちの大好きな絵本とおいしい料理と一緒に楽しめる給食を提供しています。保育者や給食職員が、絵本の読み聞かせをしてから食べる給食は食欲を刺激して、料理

のイメージもふくらみます。食が細かったり、食べることが苦手なお子さんも、楽しく食事ができるといいですね。

これまでに取り入れた絵本  
「おなべおなべにえたかな」  
「サラダでげんき」