

令和6年

7月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

夏野菜をおいしく食べましょう



梅雨が明けると夏もいよいよ本番を迎えます。

暑くなると食欲が低下してしまいがちです。暑さに負けず元気よく遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心がけていきましょう！

夏を元気に過ごす食事のポイント

☆夏野菜を食べよう

夏野菜は水分や利尿作用によって尿として熱を排出してくれるカリウム体の調子を整えるビタミン類などたくさんの栄養素が含まれています。脂溶性ビタミンの豊富なかぼちゃやトマトは油を使った加熱調理を、水溶性ビタミンをもつパプリカやナス、モロヘイヤなどは汁ごと食べられるスープや煮込み料理にすることで、栄養素を効率的にとることができます！



たんぱく質をしっかり摂ろう

暑い夏はごはんやパン、麺類などと炭水化物中心になり、たんぱく質が不足しがちです。毎食1品に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質食品を取り入れましょう。

しらすや鮭のおにぎり、チーズやツナのトーストを朝食に、夏野菜をたくさん使ったカレーライスや疲労回復効果のある豚肉で冷しゃぶなど汁物には豆腐や卵、味噌を夕食に取り入れてはいかがでしょう！

☆食欲アップ食材を活用しよう

食欲を増すには、香りのよい食材を使うことで胃液の分泌が促されるため効果的です。

にんにくや生姜などの香味野菜、カレー粉の香辛料やお酢や柑橘類の酸味、ごま、かつお節、だしのうま味を取り入れると食べやすいです。

食事は少量でもバランスよく、1日3食必ず食べることが大切です。食欲が低下しがちな夏は量より質を意識して取り入れていきましょう！



7月7日

七夕



七夕には、^{はた}機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた策餅（小麦粉と塩と水で作ったそうめん）供えていたといわれています。この策餅がそうめんの原型という説があり、現在はそうめんを食べるようになったといわれています。

野菜やハムを星の型で抜いてそうめんやカレーに加えると星が浮かんだ七夕にぴったりのメニューになります。親子で一緒に七夕ごはんをつくってみませんか。

〈今月の旬の食材〉

プルーン



給食ではドライフルーツを使いそのまま食べたり、ケーキに入れたりして取り入れてますが、生のプルーンの旬は夏になります。

ドライプルーンには鉄分やカリウム、カルシウムなどが豊富に含まれています。甘酸っぱい味に苦手な子もいますが、特に鉄分が豊富なため小さく切って、バナナやりんごと合わせてケーキにしたりと、食べやすくなるように工夫をしながらメニューに取り入れています！

🍷 レシピ紹介 🍷

〈プルーンのケーキ〉

(材料)

・薄力粉	200g	・豆乳(牛乳)	150ml
・ベーキングパウダー	小さじ1	・サラダ油	50g
・砂糖	50g	・ドライプルーン	4~5粒
		・バナナやりんご	100g

(作り方)

- ①ドライプルーンを粗く刻む、その他「バナナは半月切り、りんごはいちょう切り」を切る（お好みに合わせて大きさは調節してください）
- ②材料をすべて混ぜ合わせる
- ③カップや型に入れて180℃のオーブンで約15分焼いたら完成！