

給食だより8月

暑さが厳しいです

毎日暑い日が続いています。あまりの暑さに、楽しみにしている水遊びや、外遊びも出来なくなっています。室内にいても熱中症になります。しっかりと水分補給や休息をとりながら、たくさん遊び、しっかり食べて、よく眠り暑い夏を乗り切りましょう。

8月の献立

8月の献立は、子ども達が茎もぎのお手伝いをしてくれた枝豆のメニューと皮むきお手伝いをしてくれたとうもろこしのメニューが続きます。緑組メニューは『生ジャムクリームパン 鮭から揚げ たっぷり味噌汁 メロン』黄組メニューは『枝豆ご飯 鮭の味噌焼き フルーツサラダ コーンスープ』です。

知って  する

食の知恵袋

いいことたくさん！ 地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることにもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



旬の食材

豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変換してくれます。にらやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミンB₁の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。

食育クイズ

Q 体を冷やす野菜はどれかな？

1. きゅうり 2. なす 3. トマト

A 正解は全部

夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。給食に、きゅうりやなす、トマトが使われていないか、探してみましょう。反対に、体を温める野菜もあるので、調べてみてください。

みんな大好き!

栄養たっぷり汁物・スープ

夏豚汁

野菜たっぷり、夏バテ防止にぴったりの豚汁です。
さわやかなしその香りで仕上げます。

〈材料〉

豚肉(肩ロース).....100g	ねぎ.....1/3本
なす.....小2本	しそ(大葉).....3〜5枚
しいたけ.....2枚	みそ.....大さじ4〜5
こんにゃく.....1/4枚	かつおだし.....600ml

作り方

- ① 豚肉は幅2cmに切る。なすは幅2cmのちよう切りにし、5分ほど水に浸けてアクを抜く。しいたけは石づきを取って薄切りにする。こんにゃくは小さくちぎる。ねぎは小口切りにする。しそはせん切りにする。
- ② 鍋を熱し、豚肉を白っぽくなるまで炒めたら、なすを加え、豚肉の油が全体に回るまで軽く炒める。
- ③ ②に、だし、しいたけ、こんにゃくを加え、アクを取りながら、なすが透明になるまで煮る。
- ④ ③の火を弱め、ねぎを加えて火を通し、みそを加え、食べる時にしそを添える。

※ねぎの辛味をやわらげたい場合は、早めに加えてよく煮ます。
※しそは水にさらしておくとアクが抜け、子どもにも食べやすくなります。



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。

令和8年8月1日



日の基保育園