給食だより ８月号

素麺や冷やし中華が美味しい季節ですね。 子どもたちが大好きな麺類が、食卓に並ぶ機会も多いのではないでしょうか。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスのよい食事にしましょう。

☆旬の食材を食べましょう☆

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど季節に合わせて体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整える効果をもたらすものもあります。

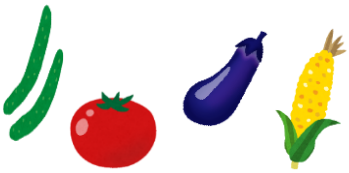
是非、美味しい旬の食材をメニューに取り入れてみましょう！

体を冷やしてくれる食べ物は？

夏が旬の野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べてまだまだ暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテを防ぐために

夏野菜を食べる



バランスの良い食事

テつぶん(鉄分)をとる

赤身の魚

小松菜

しょくよく(食欲)が増える食材の使用

なっとう(納豆)、豚肉で元気いっぱい

ビタミンB群が含まれます。

いちょう(胃腸)に優しく

冷たいものは控えめに。

なごやめし

名古屋で広く受け入れられ、愛されてきた地域独特のメニューで、家庭や飲食店で広く食されています。
〝まるはち〟と呼ばれる名古屋市の市章にちなみ、毎年８月８日は「まるはちの日」と制定されました。
こども園では８月７日になごやめしを提供します。

《どて煮》

【材料】（幼児１人分）
◆豚もも肉　３０ｇ　★しょうが　0.4ｇ　★酒　１ｇ　★しょうゆ　１ｇ
◆板こんにゃく　９ｇ　◆だいこん　３５g　◆にんじん　１６g
◆三温糖　2.5g　◆酒　1.8g　◆赤みそ　3.5g　◆かつおだし汁　２６g

【作り方】
① 豚肉は一口大に切って★の材料につけて10分ほどおく。
② だいこん・にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは薄く切って茹でておく。
③ だし汁に①・だいこん・にんじんを加え、柔らかくなったら調味料を加えて煮る。

こども園ではご飯の上にかけて、どて煮丼にして、提供します♪

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室