給食だより ８月号

　椙山ファームではきゅうり・トマトなどの夏野菜が収穫の時期を迎えました。給食ではそのまま出して素材の味を楽しんだり、和え物にしたりしています。自分たちで育てた野菜は特別なのか、とても嬉しそうに給食室まで届けてくれます。たくさん収穫できたものは、他のクラスにもおすそ分けしています。

夏を元気に過ごすために

なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心

つめたいものは、ほどほどに・・・

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

のむなら、麦茶か水、牛乳を・・・

水分補給は、水やお茶類、牛乳がいいでしょう。

しぼう、塩のとりすぎに注意！

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、胃に良いだけでなく食べすぎも防げます。歯も丈夫になります。

くだもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含

じかんを決めて、１日３食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

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。椙山こども園では８月８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	40ｇ	◆しょうが	0.5ｇ	◆酒	1ｇ	◆しょうゆ	1ｇ
◆板こんにゃく	10g	◆だいこん	40ｇ	◆にんじん	20ｇ		
◆三温糖	3ｇ	◆酒	2ｇ	◆赤みそ	4ｇ		
◆かつおだし	30ｇ						

【作り方】

① 豚肉は一口大に切って、しょうがのしぼり汁・酒・しょうゆにつけて１０分ほどおく。
② こんにゃくは薄く切って茹でておく。大根・にんじんはいちょう切りにする。
③ だし汁に①・大根・にんじんを加え、やわらかくなったらこんにゃく・調味料を加えて煮る。

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室