給食だより 7月号

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます！椙山ファームでは、太陽の光をたくさん浴びて夏野菜がすくすくと育っています。給食にも夏野菜を取り入れていくので、楽しみにしていてくださいね。

夏野菜のいろいろ

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで火照った体を冷ます働きを持っています。また、この時期の果物は利尿・整腸・発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。積極的にとって、夏バテにならないように気をつけて過ごしましょう。

今が旬の「とうもろこし」

とうもろこしの旬は6月～9月頃で、スーパーでは皮やひげがついた状態で売られています。

子どもでも簡単に皮をむくことができるので、毎年、椙山こども園では子どもたちにやってもらいます。7月の給食やおやつに何度か出てきます！

皮やひげがついた丸ごと1本のとうもろこしはこの時期ならではなので、ぜひご家庭でも一緒にやってみてはいかがでしょうか。

6/24　きりん組
自分で作る『ラップおにぎり』

ラップおにぎりに挑戦しました。
丸や三角などいろいろな形のおにぎりが完成しました！たくさん用意したおかわりのご飯もあっという間になくなりました。

6/25　ぞう組
畑で収穫したじゃがいもで『じゃがバター』

数種類のじゃがいもが収穫できました。新じゃがなので皮ごと使用しました。

バターを入れてアルミホイルの口を閉じ、バターが溶けたら塩を入れて完成！
「おいしい～」という声があちこちから聞こえました。

《納豆そぼろごはん》

【材料】（幼児１人分）

◆米	50ｇ	◆豚ひき肉	25ｇ	◆酒	1.5ｇ		
◆ひきわり納豆	10ｇ	◆キャベツ	12ｇ	◆こまつな	12ｇ	◆たまねぎ	12ｇ
◆にんじん	8ｇ	◆コーン缶	6ｇ	◆油	1.5ｇ		
★しょうゆ	4ｇ	★砂糖	2ｇ	★塩	少々	◆ごま油	0.5ｇ

【作り方】
① 野菜は1～1.5㎝角になるように切り、下茹でする。
② フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め酒を加える。
③ ひき肉に火が通ったら、★の調味料とひきわり納豆を加えてさらに炒める。
④ ③に①の野菜とごま油を加えて炒める。
⑤ 普通に炊いたご飯に④の具を混ぜて盛り付ける。

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室