



給食だより 8月号



梶山ファームではきゅうり・トマトなどの夏野菜の収穫が始まりました。給食で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。

この時期は気温が高く食欲が低下しがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や食材を工夫して、栄養バランスの良い食事にしましょう。

夏バテを防ぐために

① 夏野菜を食べる



② バランスの良い食事



③ テつぶん(鉄分)をとる



④ しよくよく(食欲)が増える食材の使用



⑤ 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。

⑥ いちょう(胃腸)に優しく



冷たいものは控えめに。

☆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献立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。

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。梶山こども園では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。

