

7月



R5. 7. 18 千代田幼稚園

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。
暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。

給食目標：暑さに負けないようにしっかり食べよう

(配慮事項)

- ①規則正しい食事の時間
- ②冷たいものの食べすぎ注意
- ③ビタミン類の豊富な食品を心がけて取りましょう

①食事時間が乱れると、食事量が減り、十分な栄養をとることができなくなることで、身体がだるくなるといった不調が出てきます。食事時間を決めて、食事がしっかりとれるようにしましょう。

<食欲がない時の工夫>

- ほんの少し、風味や酸味、香辛料を加える。シソの葉、すりごま、梅干し、しょうが、ごま油等
 - 盛付け方を工夫する。
 - ・彩りを考える。
 - ・弁当箱や弁当用カップ、ピックを使うなどして食べやすく、楽しい盛り付けにする。
 - ・おにぎりやサンドイッチにしてみる。
 - 冷たく冷やして出すものは冷やして出す。
 - くず粉や片栗粉でのどごしをやわらかくする。
- ②冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、冷たくて甘いものは糖分の摂りすぎにもつながります。
水分補給をする時は、糖分の入っていない水や麦茶などを選びましょう。
- ③食欲がなくなったり、たくさん遊んで、たくさんの汗をかくと、身体の調子を整えてくれるビタミンの不足が心配されます。
ビタミンB1の豊富な豚肉や、宮崎の太陽の光をたっぷり浴びた新鮮な野菜や果物を食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

トマト



色を塗ってね

独特の甘酸っぱさが食欲をそそるトマトの真っ赤な色はリコピンという色素成分です。

このリコピンは、病気の予防や肌の調子を整えてくれます。

また、ビタミンCも豊富で、夏の体力回復には効果的。

そのまま丸かじりしたり、サラダなどで旬のトマトを味わってみてください。

ミニトマトはのどに詰めないように、注意しましょう。

胡瓜



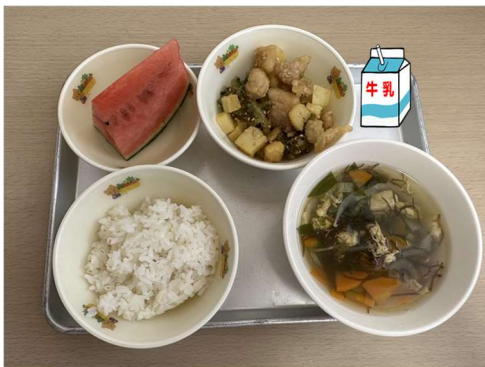
色を塗ってね

宮崎市は、胡瓜の生産量、面積ともに日本一！温暖な気候により、冬から秋のハウス栽培と夏から秋の露地栽培がおこなわれ、一年を通して生産されています。

1年中、出回っているきゅうりですが、旬は夏。濃い緑色とみずみずしい歯ざわりが、食欲を増進します。

成分の90%以上は水分ですが、カリウムやビタミンなどが豊富です。

7月11日(火)の給食



7月11日(火)の給食は、麦ごはん、鶏肉とゴーヤの揚げ煮、もずくと卵のスープ、デザート(すいか)、牛乳でした。

ゴーヤには、ビタミンCが多く含まれており、夏バテ予防にも効果があります。ゴーヤは苦味があるため苦手な子が多い食材ですが、この揚げ煮は、ゴーヤを薄くスライスし、片栗粉をまぶして揚げたものを、調味料で味付けしているため、苦味をそれほど感じず、おいしく食べることが出来ます。

～給食レシピ紹介～

鶏肉とゴーヤの揚げ煮

〈材料〉(子ども4人分)

鶏肉(2cm角切り)…80g、塩…0.4g、酒…1.2g、片栗粉…12g、じゃが芋…80g、ゴーヤ…40g、揚げ油…適量、濃口醤油…4g、薄口醤油…4g、酢…2g、砂糖…7g、みりん…4g、いりごま…2g

〈作り方〉

- ① じゃが芋は1cm角切り、ゴーヤは縦半分に分けて、3mmくらいの厚さにスライスする。苦味をとるために塩を適量ふって軽く絞る。※苦味をとるためゴーヤの中ワタはしっかりとる。
- ② 鶏肉は塩、酒で下味をつける。
- ③ しょうゆ、酢、砂糖、みりんは混ぜ合わせて火を入れる。
- ④ じゃが芋は素揚げする。
- ⑤ 鶏肉とゴーヤは、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥ 揚げたじゃが芋、ゴーヤ、鶏肉に③で作ったタレを絡める。ごまを入れて混ぜ合わせる。