

真夏の季節を迎えました。厳しい暑さが続くので、こまめに水分補給を行いながら熱中症を予防しましょう。8月の献立には、彩り豊かな旬の食材を使った「茄子と鶏肉の野菜カレー」や「夏野菜ピザバーグ」、「梅塩昆布おにぎり」など、暑さで食欲が低下する時期でも、食べやすく、楽しい給食づくりを心がけていきます。

自然の恵み(食べ物)からたっぷりと栄養をいただいて、元気に過ごしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられます。

トマト

美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効です。



なす

おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロール値を低下させる働きがあります。皮に栄養がたくさんあるので調理する際には皮ごと使いましょう。



とうもろこし

不溶性食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整える役割がある上に、不溶性である為水分を吸収して大腸で膨らみ腸管を刺激するので便秘を改善する効果があります。さらに、抗酸化作用のあるビタミンEも多く含まれています。



オクラ

抗がん作用や免疫を活性化させるβカロテンがレタスの3倍以上も含まれています。ビタミンA、カリウムや食物繊維などが豊富に含まれています。独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり体力増強に有効です。



「夏祭り」～だし香る そうめん・お茶漬け屋さん～

夏祭りの食べ物屋さんでは、日本の文化でもある「だし」をテーマに、暑い日にぴったりな、そうめんとお茶漬けをみなさんに楽しんでいただきました。「昆布」、「かつお節」、「煮干し」3種類の出汁と、「肉そぼろ」、「油揚げ」、「人参」、「紫蘇」のトッピングから、お好みのものを選んでいただく中では、星形にくりぬいた人参が、かわいいと人気でした。毎日の給食づくりに取り入れている「出汁」に、行事を通して改めてふれてもらう機会を持つことができ良かったです。

園内では引き続き、出汁のうま味を味わいながら探求を深めていきたいです。



お誕生日会食

8月20日(水)

★メニュー★

- ・カラフルご飯
- ・クリスピーチキン
- ・トマトと夏野菜マリネ
- ・スープ

* 今月の果物は「すいか」です。



8月の郷土料理

「鮭のやきつけ」



昨年、郷土料理として献立に入れたところ、とても好評だった「鮭のやきつけ」を、5日と19日の昼食に入れました。

新潟県村上市は「鮭のまち」として知られていて、焼いた鮭を甘辛い醤油だれに漬け込んで味つけた伝統的な惣菜です。冷めてもしっかりと食べやすく、常備菜としても親しまれている料理です。