

# 給食だより



2016年8月号  
シャローム三育保育園

夏本番になりプールや海で遊ぶことも多くなると思います。体は濡れているとわかりにくいのですが、たくさんの汗をかいています。水分補給を忘れがちになりますので、こまめに水分補給をしましょう。

7月は幼児クラスで魚のつかみ捕りをしました。今年の魚は去年よりも元気があつて子どもたちは一生懸命追いかけて捕まえていました。捕まえた魚は子どもたちの前でさばき網で焼いて食べました。命の大切さと「いただきます」の意味を子どもたちに伝える機会となりました。



## 暑い夏もネバネバパワーで乗り切りましょう！！

夏バテに良いとされるネバネバ野菜といえば、納豆・オクラ・やまいも・モロヘイヤ等があげられます。その中の1つ、モロヘイヤは原産地がエジプトで、「クレオパトラも食べた」と言われるほど古くから栽培されてきました。日本には1980年代に伝来しました。葉や茎の柔らかい部分をゆでたり、揚げたりして食べます。包丁で刻むとよりネバネバがでます。暑さに強く、虫がつきにくいので家庭菜園でも人気が高いのですが、種子やそのサヤには強心作用を持つ毒素が含まれるので花が咲いた後の扱いには注意が必要です(市販の野菜は安全です)。



参考文献:農林水産省 畑のネバネバより



材料(4人分)

- ・じゃが芋 250g
- ・小麦粉 60g
- ・水 80g
- ・パン粉
- ・味コンソメ 3g
- ・粉チーズ 4g

## ～ポテトフライ～

今年の夕涼み会の試食でご好評をいただいた  
ポテトフライのレシピです。

- 1.じゃが芋はスティック状にカットし蒸しておく。
- 2 小麦粉に水を入れ混ぜておく。
- 3.蒸したじゃが芋を2に入れパン粉をつけ180℃にしておいた油で揚げる。
- 4 じゃが芋がきつね色になったらとりだし、味コンソメと粉チーズであえる。