

給食だより



2017年7月号
シャローム三育保育園

先月、うさぎ組・くま組の子どもたちとクッキーを作りました。焼きあがるまでの間、給食室の前に来て「さっき作ったクッキーはどこにあるの?」と聞いてくる子もいました。おやつ時間は、クラスからは「美味し〜い」とたくさんの声が聞こえてきました。暑さで食欲がなくなる時期ですが、子どもたちと楽しい食事の時間を過ごすことで夏に負けない体をつくっていきたいと思います。



夏場の食事のポイント



夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB1を食事で補給しましょう。



枝豆、ゴマ等



ウナギ、レバー等

旬の野菜にはビタミンなどの栄養素が多く含まれています。体を冷やしてくれる夏野菜なども食卓に取り入れてみてください。



胡瓜、茄子、トマト等



～大豆と野菜のカレーマリネ～

カレー粉は甘口のもので量を調節しながら入れてください

【2人分】

- ・大豆水煮 75g ・南瓜 75g
- ・赤パプリカ 1/4個 ・玉葱 1/6個
- ・さやいんげん 4本

<マリネ液>

- ・オリーブオイル 大2 ・酢 大2
- ・塩 小1/2 ・砂糖 小1
- ・カレー粉 適量

①パプリカは1cm角切り、さやいんげんは長さ1cmに切り、ゆでてザルにあげて冷やす。南瓜は食べやすい大きさに切り、蒸し器でむしたら冷ましておく。

②マリネ液を混ぜる。玉ねぎは粗いみじん切りにし、さらに大豆と①を加え混ぜたら盛りつける。