

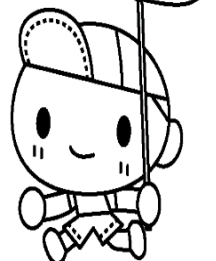
8月給食だより



2024年7月25日発行

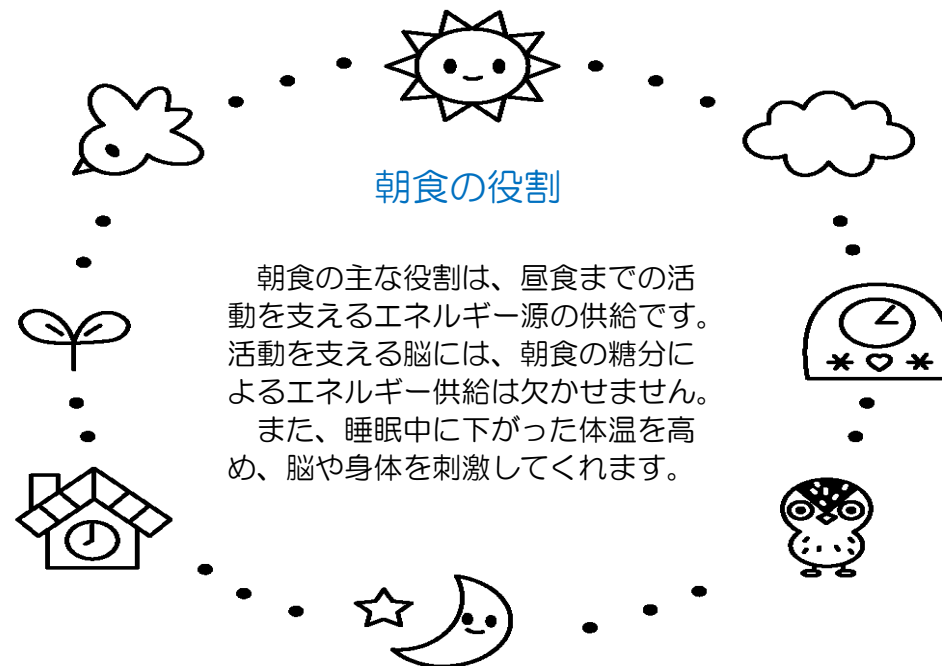
給食室 栄養士 福永

真夏の日差しが照りつけて、暑い日はまだまだ続きます。冷たい飲み物のとり過ぎには注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。



朝食の役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支えるエネルギー源の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や身体を刺激してくれます。



とうもろこしの皮むき

夏が旬のとうもろこし。子どもたちは大好きです。

なかなか緑の皮やひげがががついたものを見ることが少ないので、園では子どもたちに皮むきをお願いしています。思った以上に力のいる作業に、頑張ってチャレンジしてくれています。



今月のレシピ 蒸し鶏の中華風

鶏肉は、食べやすい大きさに切ってね。

<材料>子ども1人分

鶏もも肉	60g
おろし生姜	0.1g
玉ねぎ	10g
きゅうり	5g
トマト	10g
酢	1.5g
砂糖	1g
しょうゆ	3g
ごま油	1g

<作り方>

- ① 鶏もも肉に生姜を混ぜておきます。蒸し器で15分くらい蒸します。(レンジでもOKです)
- ② 玉ねぎ、きゅうり、トマトはスライスし食べやすい大きさに切ります。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて、②の野菜と混ぜておきます。
- ④ ③に①で蒸した鶏肉を混ぜます。冷蔵庫で少し冷やして出来上がりです。