

8月給食だより



給食室 栄養士 福永

2025年7月25日発行

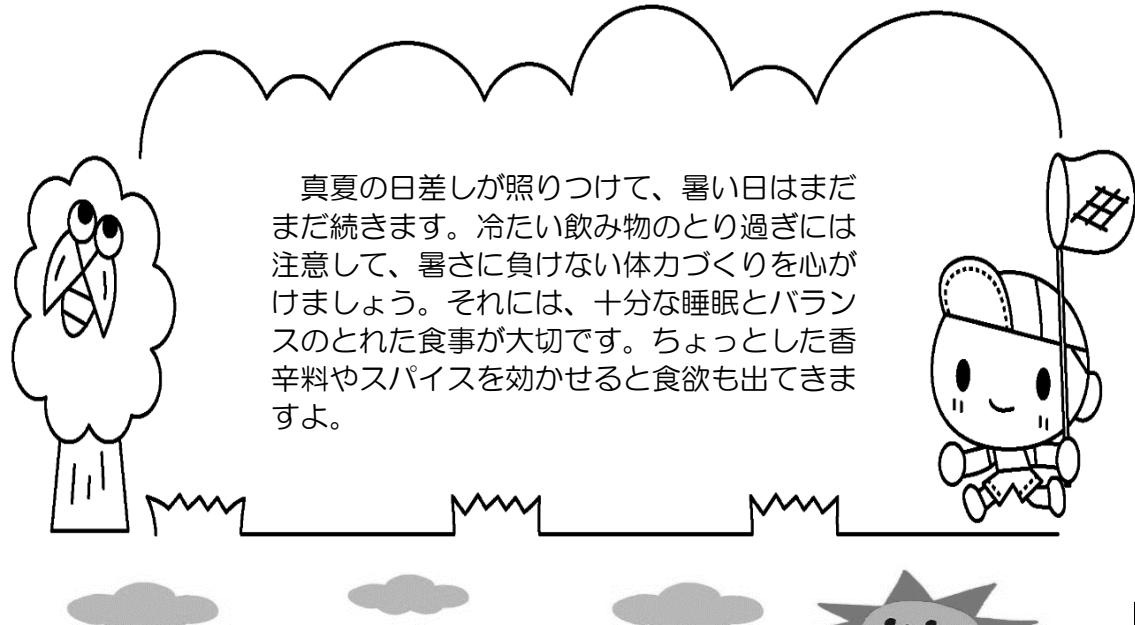
とうもろこしの皮むき

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。



真夏の日差しが照りつけて、暑い日はまだ続ります。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。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防をしましょう。

肉や魚に多いたんぱく質とビタミンで、丈夫な身体を作ります。また、カレー粉などのスパイスで食欲増進を、酢などの酸味で食べやすさを出すことで、落ちた食欲を取り戻すことができます。



今月のレシピ 豆乳もち

<材料>
子ども1人分

| | |
|-------|-----|
| 無調整豆乳 | 50g |
| 片栗粉 | 7g |
| 砂糖 | 4g |
| きな粉 | 4g |
| 砂糖 | 2g |

<作り方>

- 鍋に豆乳と片栗粉、砂糖を入れる。
- ①を泡だて器でよく混ぜておく。
- ②をゴムべらで混ぜながら火にかける。
- 少し抵抗が出てきたら弱火にしてさらによく混ぜながら固まってきた液体がもち状になるまで練る。
- ④をアルコールしたバット容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 冷えたら適当な大きさにカットし、きな粉砂糖をかける。

歯切れがよく、冷やすとおいしい