

給食だより

令和3年7月号

細野保育園

夏野菜の美味しい季節がやってきました。

保育園の給食にも、ピーマン・トマト・なす・オクラ・モロヘイヤ・とうもろこしなどを使ったメニューが登場する予定です。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気に夏を迎えましょう。



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から、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…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



今月の献立より

7月30日の**完全給食の日**は、焼きそばやフランクフルト、フライドポテトなど、みんなが大好きなお祭りの屋台風のメニューを予定しています。

普段とちょっと違う給食で、少しでも夏のお祭り気分を味わってもらえればうれしいです。



カラフルチンジャオロースー

ピーマンが苦手な子も
モリモリ食べられちゃう♪

<材料> 4人分

豚肉（細切り）	160g
料理酒	25g
しょうゆ	25g
オイスターソース	16g
砂糖	8g
みりん	5g
おろししょうが	5g
長ねぎ（粗みじん切り）	30g
ピーマン（細切り）	150g
パプリカ赤・黄（細切り）	60gずつ
たけのこ水煮（細切り）	160g
ごま油	適量

- 1、鍋にお湯を沸かし、豚肉をほぐしながらゆでる。
- 2、○をよく混ぜ合わせておく。
- 3、ゆでた豚肉をザルにあけ、2の中に漬けこんでおく。
- 4、フライパンにごま油を熱し、野菜を炒める。しんなりしたら3を調味液ごと入れ、全体に味をからませたら出来上がり！！

