



給食だより



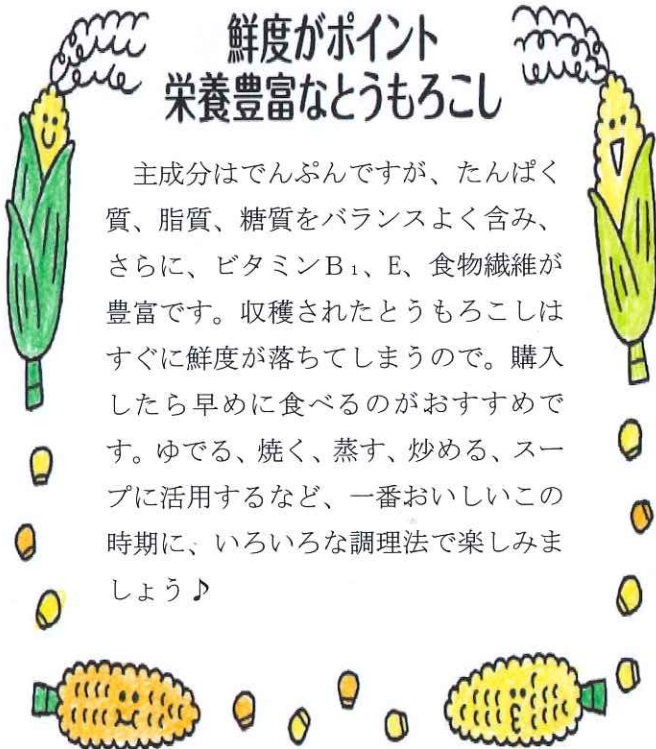
8月



令和6年8月号
応其こども園

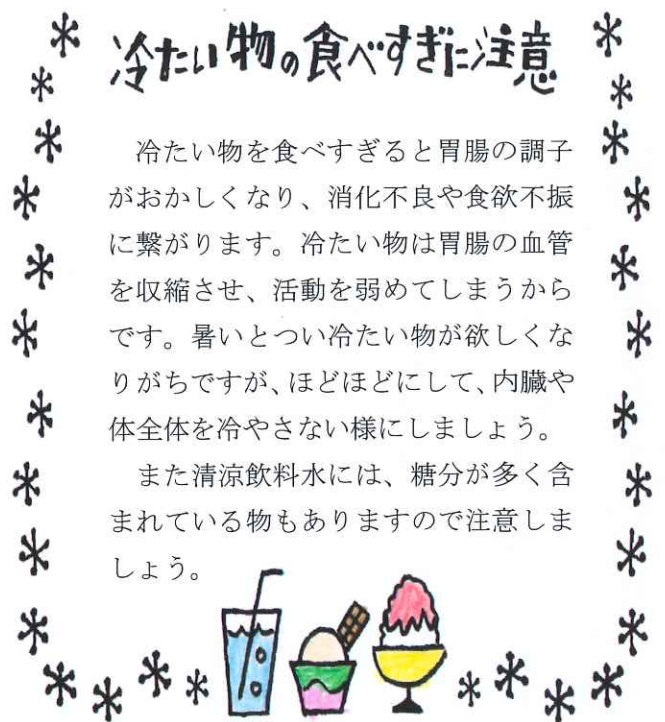
セミの声が聞こえ、暑さがいっそう感じられるようになりました。いよいよ夏本番です。子どもたちはプール遊びや虫取りなどで、楽しく元気に遊んでいます。水分補給は、子どもも保育者も体の調子を整える、安らぎの時間です。夏バテしないように、オクラやとうもろこしなどで栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、暑い季節の食卓をきれいに彩ってみてはいかがでしょうか。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし



主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB₁、E、食物繊維が豊富です。収穫されたとうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので。購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう♪

* 冷たい物の食べすぎに注意 *



冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさない様にしましょう。

また清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もありますので注意しましょう。



★たこ揚げのレシピ★

材料 (4~5人分)

- ・小麦粉・・・60g
 - ・白玉粉・・・60g
 - ・キャベツ・・・150g
 - 葱
 - たこ
 - 紅生姜
- ・・・適量

子どもたち、先生たちにも大人気の“たこ揚げ”材料を混ぜ、硬めに仕上げます。少し出し汁を加えてみるのもいいでしょう。そして160℃の油で揚げます。たこ焼きとは違って、白玉粉を入れているので、もちもちとした食感がたまらなく美味しいです。夕食の一品に加えてみてはいかがでしょうか！

