

給食だより 7月

やまと保育園
令和2年7月1日

7月に入りました。いよいよ本格的な夏が始まります。
夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分・塩分補給を心がけるようにしましょう。

今月の給食目標 「汁物を残さず飲もう」

夏場は汁物の味付けが、塩分補給のために、濃いめにしています。汁物で塩分補給し、夏バテを防止しましょう。

今月の新メニュー ・ラトウイユ
数種類の野菜を取り合わせて作るフランスの煮込み料理です。夏野菜がたっぷり入っています。



☆疲れをいやすクエン酸☆

梅干しや酢、レモンなどの酸味は“クエン酸”という成分です。クエン酸は、ごはんやパン、いも、砂糖などの主成分である糖質を、体内で分解・利用することをスムーズにする働きがあります。このため、クエン酸が不足すると筋肉細胞内に疲労の原因となる乳酸が増えて、体が大変疲れやすくなります。毎日の献立にクエン酸を含む食品を取り入れて、疲労を予防しましょう。

●梅干しを使ったおすすめメニュー●

【梅ドレッシングサラダ】子ども2人分+大人2人分

(材料)	(作り方)
アスパラ 60g (太2本)	①アスパラは斜め切り、キャベツ・人参は短冊切りにして茹でる
キャベツ100g (大2枚)	②梅干しは包丁でたたいて、油・酢・砂糖・醤油を合わせ、ドレッシングを作る
コーン 25g	③水気を絞った①をボールに入れて②を加え、和える
油 6g (小さじ1/2)	④器に盛り付けてできあがり！
酢 6g (小さじ1強)	
砂糖 2g (小さじ2/3)	
醤油 4g (小さじ2/3)	
梅干し 5g (1個)	

保育園の給食で提供しているメニューです。野菜をその時期の旬のものに代えて作っても良いと思います。



☆ランチルームでの食事の様子☆

保育園ではコロナウイルスの感染予防対策として、食事の時間は横並びで座り、お友達との間隔を広くとって食事をしています。また、盛り付けや、おかわりは職員が行っています。始めは慣れない雰囲気緊張している様子の子どもたちでしたが、今は落ち着いた様子で食事をしています。

汁物は調理室の職員が子どもの目の前で盛り付けています。「なんのスープ?」「今日は少なめにして」「大好きなのだから、たくさん盛って」など子どもたちからいろいろな声が聞けて楽しいです。これからも食事の時間の子どもたちとの関わりを大切にしていきたいと思えます。



☆今月の郷土料理☆

7月13日(月)・27日(月)の給食に沖縄県の郷土料理の“人参しりしり”が、おやつには北海道の郷土料理の“南瓜団子”が入っています。

“人参しりしり”は元々は沖縄地方の料理で、細くスライスしたにんじんを油で炒めたものです。“しりしり”は、せん切りという意味の“すりすり”という沖縄方言からきています。

“南瓜団子”は、かつて米作りができない寒冷地で北海道の開拓民の米などの代用食として作られたことが始まりです。代用食とはいえ、かぼちゃは栄養満点なので厳しい冬を乗り越えるためにはぴったりの食品ということで親しまれてきました。



☆今月の旬の食材☆

野菜・・・アスパラ、さやいんげん、おくら、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、さやえんどう、そらまめ、トマト、ピーマン
果物・・・さくらんぼ、なつみかん、びわ、メロン
魚・・・あゆ、いさぎ、いわし、かれい、かわはぎ

