

# 給食だより 8月号

令和2年  
8月号  
深江保育園

長かった梅雨がようやく明け、強い日差しが照りつける夏日となりました。子供たちはびっしょりと汗をかきながらプール遊びや外遊びを楽しんでいる様子です。

これからは熱中症に注意が必要です。外に出る時は帽子をかぶり、水分補給をこまめにおこないましょう。

給食では、お皿に手作りの梅干しを出し、塩分補給に努めます。  
※未満児さんには、梅干の種を入れて炊いたご飯を提供しています。



## 調味料・お茶について

### 【調味料】

みりんは、酒の風味とみりんのうまみを併せ持った「味の母」、  
醤油は本醸造の「北伊醤油」、  
塩は沖縄の平釜でじっくりと時間をかけて作った  
「シママース」を使用しています。いずれも保存料、  
化学調味料を使用しておらず、雑味がないため、  
食材の味を引き立ててくれます。特に醤油については  
梅醤番茶や納豆の味付けに欠かせない材料となっています。

### 【三年番茶】

無双番茶という商品で、茶の茎の部分を主原料に、  
旨みや甘味を引き出すため、茶の育成から商品化までおよそ  
三年かけていることから「三年番茶」と呼ばれています。  
カフェインの入っていない、赤ちゃんでも安心して  
飲めるお茶となっています。

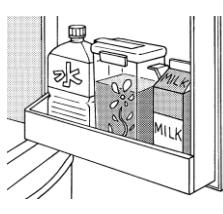
## 夏野菜を食べましょう！！

### ～夏の野菜～

なす きゅうり オクラ ピーマン トマト 枝豆 かぼちゃ  
これらの夏野菜には暑い夏を乗り越えるための栄養が  
たくさん含まれています。  
たとえば、きゅうりにはカリウムが多く利尿作用があるので  
尿と共に身体にこもった熱を排出してくれます。  
また、トマトは身体の塩分を取り除き、疲労回復をしてくれます。  
オクラは栄養価が高いため、夏のスタミナアップに効果的です。  
なす、きゅうり、オクラ、ピーマンは、保育園の畑でも育てて  
いて、子ども達が収穫して持ってきてくれます。  
「〇本とれました！」「ちっちゃいのもあった。」  
など、収穫の様子も伝えてくれ、  
微笑ましく感じます。自分たちで育て、  
収穫した野菜は、特に美味しく  
感じられるのではないかでしょうか。



## 冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？  
日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

## 郷土料理 福岡県糸島市

### 糸島そうめんちり

#### 材料（4人分）

骨付き鶏もも肉	350g
水	1200cc
玉葱	200g
白菜	400g
糸こんにゃく	200g
焼き豆腐	1丁
中葱	60g
そうめん	4束
醤油	100cc
中双糖	90g

#### 作り方

- ①糸こんにゃくは下茹でする。
- ②肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③そうめんは固めに茹でておく。
- ④鍋に水と骨付き鶏もも肉を入れ、火にかけ、沸騰したらアクをすくう。
- ⑤④のスープに中双糖と醤油を入れる。
- ⑥野菜を煮えにくい順から入れる。
- ⑦椀に盛ったそうめんに野菜と肉を盛り、汁をかけていただく。

※保育園では、鶏ガラでだしをとり、骨なしの  
もも肉を使用しています。

## いりこの栄養

いりこには、骨や歯の成長に重要なカルシウムがたっぷり含まれています。また、カルシウムの吸収を助けると言われているビタミンDや鉄分も豊富です。保育園で出しているいりこは「おかずいりこ」と言って、通常の出し汁用と比べて大きさは小さく、丸ごと食べられて、苦味もありません。子供たちには軽く煎って出していく、パリパリと美味しく食べててくれています。