

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、お昼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。」

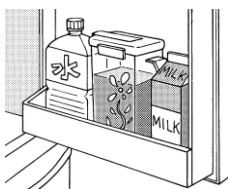
など、収穫の様子も伝えてくれ、微笑ましく感じます。自分たちで育て、

収穫した野菜は、特に美味しく

感じられるのではないのでしょうか。



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て、パリパリと美味しく食べてくれています。