

8月の給食だよ！

平成26年度8月 ながさわ保育園
栄養士 山中 作紀



梅雨も明けよいよ夏本番です！調理中は暑さに負けそうになりますが、園庭で楽しそうにプールで水遊びをする子どもたちの元気な声が給食室の励みになります。外で遊んだ後は水分補給が大切ですが、体を冷やしすぎないように注意しましょう。

給食目標：冷たい物の食べ過ぎに気を付けよう！

冷たいもの摂りすぎは胃腸の活動を弱め消化不良や食欲不振の原因となります。また、大量に摂取することでお腹を壊す原因となります。氷のたくさん入った飲み物やアイスなどの食べすぎは要注意です！

冷たい物を摂取しなくても夏にはみんなの体を冷やしてくれる夏野菜がたくさんあります！

<きゅうり・なす・トマト・ピーマン・すいか>

夏の旬野菜の代表です。ぶらぶらと下がり実るので、通称ぶらり野菜。

水分が多く夏の暑さで火照った体を冷やしてくれます。

7月、8月の献立にはこのぶらり野菜がふんだんに使われています。またいろんな料理に合う食材なので夏野菜のカレー等、普段の料理に加えてみても良いのではないのでしょうか！



好評だった献立

暑い日が続き食欲が落ちていましたが、塩気の利いたご飯にコーンの甘味のあるトウモロコシご飯は好評で完食でした！

・・・トウモロコシご飯・・・

<材料>

- ・ 米
- ・ コーン缶
(生のトウモロコシでもOKです)
- ・ 塩
- ・ みりん

<分量>

- 200g
- 60g
- 2g
- 12g

作り方

米を研ぎ、全ての材料を炊飯器に入れて一緒に炊くだけで完成！

