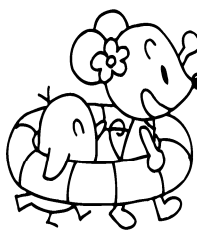




8月

R6. 8. 14 千代田幼稚園

暑い日が続いていますね。
夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。
子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。



(給食目標)

夏を元気に過ごす

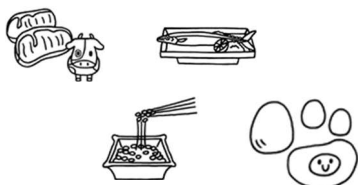
～よく遊び、よく食べ、よく眠る～



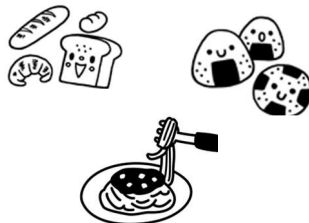
♪「バランスのよい食事」意識していますか？

暑くて食欲のない時は、そうめんなどの麺類(黄の食品)だけで食事を済ませがちです。
働きにより分類した「赤・黄・緑」の3色の食品を意識してそろえましょう。また、食べ物の働きにも関心を持てるようになると、食べる事がより楽しく、食べる意欲にもつながります。

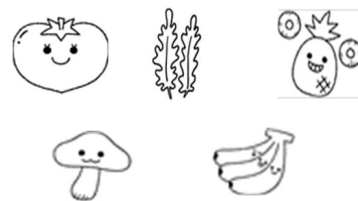
赤の食品(肉・魚・卵・大豆など)
からだをつくるもとになる



黄の食品(ごはん・パン・麺など)
エネルギーになる



緑の食品(野菜・きのこ・果物など)
からだの調子を整える

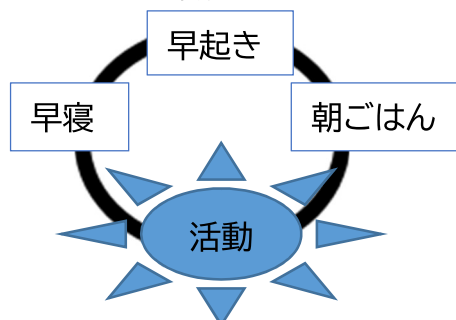


♪ 食欲のないときは、「いつもとちょっと違った風味」をプラス

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、揚げ物の衣 + カレー粉
 - 冷しゃぶ、冷ややっこ、サラダ + 梅肉、すりごま、レモン、みそ
 - 炒め物 + しょうが、にんにく、青しそ
 - スープ、煮もの + くず粉、片栗粉でとろみをつけてひんやりと
- 生活リズムを整えて、しっかり3食を食べることが大切です。



まずは早起きを心がけ、朝の光を浴びることを意識してみましょう。日中は元気に活動し、夜は眠りやすくなります。



給食レシピ紹介 8月21日(水)の給食で提供します。



豆乳と野菜のキッシュ

〈材料〉子ども 4 人分

ベーコン…24g、玉ねぎ…60g、ピーマン…30g、トマト…24g、食パン…16g、
バター…3g、コンソメ…1.2g、卵…80g、豆乳…60g、シュレッドチーズ…30g

〈作り方〉

- ①ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを薄切りにする。トマトは湯むきして厚さ5mmのいちよう切りにする。食パンは1cm角のさいの目切りにする。
- ②ベーコンと玉ねぎをバターで炒め、コンソメで調味する。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、豆乳・食パン・②を混ぜ合わせる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を流し入れ、ピーマン、トマトをトッピングし、チーズをのせ、160℃に予熱したオーブンで約20分、固まって焦げ目がつくまで焼く。中まで火が通っていない場合はさらに焼く。

♪「旬の野菜」を使いましょう。

ビタミンやミネラルの豊富な旬の野菜を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

トマト



きゅうり



なす



ヘタの緑色が濃くピンとしており、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものが新鮮な証拠です。凸凹があったり角ばっているものは中に空洞があったり水分も少なくなっていることがあります。

イボが細く、鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。下処理の際に塩をまぶして板ずりすると緑が鮮やかになり、青臭さが和らぎます。

ヘタが黒く、スジがはっきりしていて濃い紫色でつやがあるものが新鮮な証拠です。元来、高温下で生育する野菜なので、5℃以下では低温障がいを起こし、実のしぼみ・種が変色しやすくなりますので保存に気を付けましょう。

ポンドケーション

(9日のおやつで提供しました。)

〈材料〉子ども4人分

- ・白玉粉…40g
- ・水…50g
- ・小麦粉…45g
- ・ベーキングパウダー…1g
- ・三温糖…16g
- ・チーズパウダー…19g
- ・牛乳…20g



〈作り方〉

- ①ボウルに白玉粉、水を入れ、混ぜる。
(白玉粉はダマが残らないように混ぜる。)
- ②牛乳を少しずつ入れ、さらに混ぜる。
- ③小麦粉・ベーキングパウダーをふるったものと、三温糖・粉チーズを入れ、混ぜる。
- ④まとまったら、直径3cmのクッキー型を作る。(手に油を付けて丸めると良い。)
- ⑤170℃に熱したオーブンで15分焼く。
(まわりがこんがりとなるくらい)