

きゅうしょくだより 夏号

ジリジリと強い日差しと暑さで体調を崩してはいませんか？水分をしっかりとって健康に十分気をつけましょう。保育園では毎日プールで楽しく水遊びをしています。「今日もプール気持ちよかったよ！」「いっぱい遊んだからお腹がすいた～！今日の給食な～に？」と声をかけてくれます。8月の給食にも夏野菜を使ったメニューが出てきます。楽しみにしていて下さいね！

～食育活動報告～

カレーライスに入る玉葱の皮むきを実施しました！

ひまわりぐみ



さくらぐみ



エプロンとバンダナをつけるだけで気分もあがった子ども達。説明を聞いて玉葱の皮むきを開始！玉葱の皮が何枚剥けたか数える子や薄皮も丁寧に剥いてる子等様々な姿が見られました。

皮を剥いた後は給食室で自分達の剥いた玉葱がどのようにして調理されていくかも見学しました。

調理過程に参加することで給食への興味につながったと思います！

☆新潟の夏の郷土料理☆

- * ぶかしナス・・・皮をむく地域とむかない地域があるそうです。
 - * ナスとゆうごうの煮物・・・油や油揚げを入れるとおいしいです。
 - * きゅうりもみ・・・薄切りで塩もみをして、砂糖や酢を入れます。
 - * 冷や汁・・・冷たい味噌汁にきゅうりや青じそを浮かせます。
 - * 麩とニシンの煮つけ・・・麩とニシンを甘じょっぱく煮つけます。
 - * ぜんまい煮・・・ぜんまいだけの1本煮や、油揚げが入っているものもあります。
 - * 棒たら煮・・・たらを乾燥させたものを戻して甘辛く煮たものです。
 - * くじら汁・・・くじら、ゆうごう、ナスが入るしょうゆベースの味噌汁です。
 - * 酢ずいき・・・八つ頭の茎。茹でて酢で赤くして酢の物にします。
 - * ゆうごうのくずきき・・・煮物に片栗粉でとろみをつけたものです。
 - * 糸うりの酢の物・・・茹でてそうめんのように細くして酢の物にします。
- 新潟の夏の郷土料理は、たくさんありますね。
この郷土料理が子ども達に、伝承できるといいですね！

☆楽しい食育☆

ピーラーで皮剥きにチャレンジ！

* 持ち方



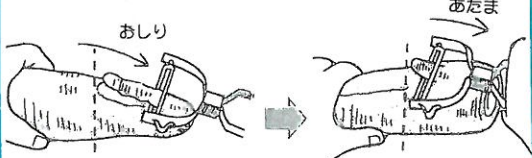
手をグーにして柄(え)の部分をしっかりにぎります。野菜に刃をあて下におかっ

* 剥き方

(じゃがいも)



(にんじん)



夏の水分補給は「回数も多く！！」

子どもは、大人に比べて体の中の水分の比率が高く、汗っかきです。特に夏は、たくさん汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。しかし水分補給とはいえ、炭酸飲料水やジュースばかりを飲んでしまうと、肥満の原因になったり、虫歯の原因にもなるので、炭酸飲料水やジュースは楽しみ程度に少しだけにし、毎日こまめに飲む飲み物は水か麦茶を定番にしましょう！

～いつも冷蔵庫にある飲み物をチェック～

- | | | | |
|-------|--------------------------|-------|--------------------------|
| 水 | <input type="checkbox"/> | イオン飲料 | <input type="checkbox"/> |
| 麦茶 | <input type="checkbox"/> | 牛乳 | <input type="checkbox"/> |
| 炭酸飲料水 | <input type="checkbox"/> | その他 | <input type="checkbox"/> |
| 果実飲料水 | <input type="checkbox"/> | | |
| 野菜飲料 | <input type="checkbox"/> | | |

家庭で子どもがよく飲んでいる飲み物を見直しましょう！

☆こんだて紹介☆夏にぴったりのメニュー

「鶏肉と野菜の酢醤油炒め」

- ・材料(4人分) (下ごしらえ)
- | | | | |
|------|------|------|--------|
| 鶏ささみ | 1本 | 鶏ささみ | 細切り |
| なす | 1本 | なす | イチョウ切り |
| もやし | 1袋 | 人参 | 千切り |
| 人参 | 1/3本 | ピーマン | 千切り |
| ピーマン | 2個 | | |
- 《作り方》
- ①フライパンを熱しサラダ油で鶏ささみを炒め、人参→ピーマン→もやしを炒め、ナスを加えさらに炒める。
 - ②合わせ調味料で味付けをして、できあがり。
- 適量