



給食だより

2023年度

ゆらりん自由が丘保育園

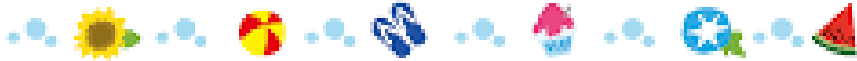
照りつける太陽のもと、暑さに負けずに子どもたちは元気に過ごしています。夏は気温と湿度が高い日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。今回は、夏の野菜についてご紹介します。



8月31日は野菜の日！



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。



おすすめレシピ♪ きゅうりと蒸し鶏のサラダ(幼児6人分)

【材料】

- きゅうり 1本(約100g)
- にんじん 1/3本(約50g)
- 鶏ささみ 2本(約120g)
- 酢 4.8g
- しょうゆ 6g
- 砂糖 4.8g
- ごま油 6g
- すりごま 4.8g

【作り方】

- ①きゅうりとにんじんを千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、鶏ささみを茹で、火が通ったら、にんじん→きゅうりの順で茹でる。※きゅうりは1分程で火が通るので気をつける。
- ③茹でた具材を冷水で冷やし、鶏ささみはほぐし、水気を絞る。
- ④調味料を混ぜあわせ、具材と混ぜ、好みで味を調節する。

今月の郷土料理

8/1(火) きゅうりの冷や汁 三重県の郷土料理

暑い夏を乗り切る知恵として、冷たい味噌汁にすることで、夏でも食べられてきました。冷や汁というごはんにかけて食べるイメージがありますが、三重県では原則ごはんにかけるものではなく、冷たい汁物として広くつくられています。

8/7、21(月) 揚げなすのみそ和え 栃木県の郷土料理

夏季の気温が高くなる内陸栃木県は、なすの栽培に適し、農家だけではなく各家庭でも、なすを栽培していて身近な野菜だったことから、夏場の代表的な食べ物として食べられています。



☆ゆらりんでき育てている8月の野菜たち☆

夏の日差しを浴びて、野菜やお花たちはすくすく育っています。水やりの当番さんが毎日お水をあげてくれています。夏野菜の収穫が楽しみです♪

- ☆りす組 あさがお・水耕栽培
- ☆うさぎ組 水耕栽培(様々な野菜を随時)
- ☆きりん組 にんじん
- ☆くま組 トマト
- ☆ぱんだ組 とうもろこし
- ☆幼児 さつまいも

