

# 給食だより

2021年 7月1日 7月号

ゆりん港南保育園

栄養士 宮川 さとか

そうめんや冷やし中華がおいしい季節となりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防・免疫力アップのためにも副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。

## 7月28日は土用の丑の日

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。昔から体調を崩しやすい夏場にはうなぎを食べて栄養を摂ろう、暑い夏を乗り切ろう、と考えられてきました。

うなぎの他にも「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願する風習があります。うなぎは小骨が多く、のどに刺さってしまったり、濃いめの味付けになっていたりするので、梅干しやうどん、瓜（スイカ、きゅうり）などを食べるのもいいですね。

## 夏野菜の栽培体験

夏野菜にはきゅうり、なす、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。栄養価の高い緑黄色野菜が多いのが特徴です。また、夏野菜は栽培期間が短いため、庭先やプランターでも気軽に育てられます。

園では食育活動の一環としてこあら組、きりん組、ぞう組が夏野菜を栽培しています。自分の手で育て、収穫したものは給食室で調理し、食べてもらう予定です。



## お知らせ

<献立表の表記について>

入園面接の際にご説明しています通り、現在給食では卵を含む食材の提供はないため、マヨネーズを使用する献立については、マヨドレを使用しています。これまで献立表では表記上“マヨネーズ”としていましたが、改めて提供食材を明確にできるよう7月の献立より『マヨドレ』表記で統一いたします。

## ～にんじんのポタージュ～

6月の給食で提供し、大人気だったメニューです。牛乳を入れて温めると温かいスープになりますが、ミキサーにかけた後の野菜を冷まして冷たい牛乳を入れると冷製スープになります。にんじんの代わりに夏が旬のかぼちゃ・枝豆を使用してもおいしくできます。

【材料】 幼児2人分

にんじん 50g  
じゃがいも 50g  
玉ねぎ 10g  
バター 小さじ1  
コンソメ 小さじ1/3  
牛乳 100ml  
食塩 少々  
粉パセリ 少々

【作り方】

- ①野菜を適当な大きさに切る。
- ②玉ねぎを深めの鍋で炒める。
- ③玉ねぎの色が透明になってきたら、他の野菜、野菜が半分かぶるくらいの水、コンソメを加え、弱火～中火でじっくり15分ほど煮込む。
- ④じゃがいも、にんじんが柔らかくなったら粗熱を取り、ミキサーやブレンダーにかける。
- ⑤再び鍋に戻し、牛乳を加え、中火で混ぜながら温める。
- ⑥食塩で味をととのえ、盛りつける。お好みで粉パセリをふりかけて完成♪

水を入れすぎないようにするのがポイントです