



給食便り

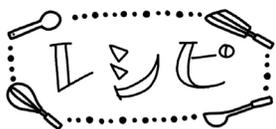


夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



先日子ども達が掘ってくれたじゃが芋で簡単おやつ「芋もち」を作りました。3~5歳児クラスでは作る工程を見せました。簡単に腹持ちも良いのでご家庭でも作ってみてください。

材料：(作りやすい分量)

じゃがいも 2~3個
 片栗粉 大さじ2
 油 適量
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1

作り方：①じゃが芋の皮をむいてコロコロに切って水にさらす。
 ②じゃがいもを竹串がすっと入るくらいに茹でて熱いうちにマッシャーで潰す。
 ③片栗粉を加えてよく混ぜ、小判型に丸める。
 ④熱したフライパンに油をひいて丸めた芋もちの両面をよく焼く。
 ⑤しょうゆと砂糖をよく混ぜ、焼けた芋もちにかける。



日本の郷土料理



第4弾は沖縄地方です。沖縄県は日本本土と異なり平均温が高く、四季が比較的不明瞭な気候であるため、使用される野菜類が本土とは異なります。そして日常的に消費される畜肉は豚肉です。豚はだしにも使用するそうです。また、海に囲まれた多島の県ですが、手の込んだ魚料理はあまり発達していないそうです。

7/28 (水) サーターアングギー

首里方言で、サーターは砂糖、アングギーはアング(油)+アギ(揚げ)+語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味です。表面はカリッと中はもちりとした食感のドーナツです。



7/30 (金) タコライス

ごはんの上にメキシコの料理「タコス」の具である挽肉やチーズ、レタス、トマト、サルサソースなどがのっています。その発祥はタコス販売店のまかない食として生まれた等、諸説あるようです。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



朝ごはんを食べよう!

- * 一日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。
 - * 具を乗せたトーストに牛乳やおにぎりに具沢山みそ汁等メニューを工夫すれば簡単で栄養のある朝食になります。
-