



給食だより

竜王西保育園

令和4年7月1日

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



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・スイカなどを食べて、冷やし過ぎには注意しましょう。



★おざら

<材料>4人分

ほうとう麺・・・4人分

豚小間・・・50g

人参・・・30g

大根・・・30g

干しいたけ・・・2枚

油揚げ・・・1枚

ねぎ・・・20g

水・・・520cc

煮干し・・・3本

味噌・・・小さじ4

7月のメニューを紹介します。

～山梨県の郷土料理～

<作り方>

1. ほうとう麺は、ポイルして流水にとってヌメリをとる。
2. 分量の水と煮干しで出汁を取る。
3. 野菜は食べやすく、油揚げは短冊に切る。
4. 豚肉を油（少々）で炒め、野菜を加えてだし汁と酒を加え煮込む。
5. 味噌を加えて、味を調える。
6. ポイルした麺とだし汁でつけ麺にして食べる。

***旬の茄子やピーマン、南瓜などを天ぷらにして添えると栄養価アップです♪**



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



7月の手作り cooking は自分たちで育てた園庭の野菜を使ってサラダを作ります。太陽の光をいっぱい浴びて育った野菜は、栄養たっぷり♪自分で育てた野菜は愛情もひとしおですね。

サイエンス Cooking としては、オレンジドレッシングを作ります。油は他の液体と混ざらないことを学びます。

