

食事だより

2018（平成30）年 8月号

～幼児クラスワンポイント話～

幼児クラスの子どもたちに、夏野菜について夏バテや夏風邪に負けない力がある事をお話しました。夏野菜の種類を聞くと、「とまと」「かぼちゃ」「きゅうり」と沢山の野菜の名前があがりました。

今月も給食には沢山の夏野菜が入っています。ビタミン、ミネラルが豊富な野菜を好き嫌いせず食べて、今年の暑い夏も元気に過ごしましょう！



梅干しの効果！！

疲労回復、食欲増進、免疫力UP、美肌効果、ダイエット等、梅干しには素晴らしい効能と期待できる効果がたくさんあります。

保育園でも、今年の夏場は食中毒予防の為に、お米を炊く際は、梅干しを入れて炊いています。優れた解毒作用を持ち殺菌作用のある有機酸も含まれており、これが食中毒の原因となる菌やウイルスを退治してくれます。また、梅干しに含まれる塩にも防腐作用があり効果があります。

是非ご家庭でも試してみてください！

8月

幼児クラスワンポイント話
『野菜と果物の仲間探し』

★8月の献立レシピ★ ～高野豆腐の味噌カツ～

《材料 4人分》

- 高野豆腐…4枚
- かつお・こんぶだし…200ml
- 小麦粉…適量 パン粉…適量 揚げ油…適量
- 味噌…大4 砂糖…大2 本みりん…大2
- 醤油…大1 中農ソース…大2
- 白いりごま…少量

《作り方》

- ①高野豆腐をだしで戻し、軽く水気をきる。
 - ②①を水で溶いた小麦粉につけ、パン粉をまぶす。
 - ③②を180℃の油で揚げる。
 - ④ソースをかけ完成。
- (ソース作り)
- ①味噌、砂糖、本みりん、醤油、中農ソースを混ぜ、火にかけて煮詰める。
 - ②①に白いりごまを加え完成。