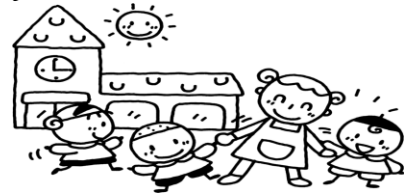


今月の給食よりおすすめ献立



たべものだより7月号



おいしい野菜にな～あれ！

保育園の畑で育てている夏野菜がぐんぐんと成長しています。毎日の給食に入れると、すこし苦手な野菜でもおいしく食べられる野菜に変身します。

栽培や収穫・クッキング等の「食育」を通して、食材の旬や形、味など、食べ物への関心をどんどん高めてほしいと思います。



おすすめ朝ご飯

食物繊維で腸を整えましょう！

乳幼児の腸管は未熟で腹筋も弱い便秘になりがちですが、食物繊維が多い野菜や果物、イモ類、豆類、きのこ類などを食べることで、腸内環境が整い排便を促す効果が期待できます。

例えば朝食の汁物の具に、繊維質の多い野菜（キャベツ・人参・ほうれんそうなど）やきのこ、豆腐を使う。ごはんに納豆、食後にバナナなど、手軽に食べられる食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。

<夏カレー>

エネルギー：203 kcal たんぱく質：7.3g 脂質9.7g カルシウム71.0mg 塩分1.5g

材料	分量（8人分）	作り方
炒め油	20g（大さじ2弱）	① にんにく、しょうがは、みじん切りにする。 ② 豚肉は一口大に切る。 ③ 玉ねぎはスライス、人参、じゃがいもは乱切り、ズッキーニ、なす、ピーマンは一口大に切る。 ④ Aでカレールーを作る。 ⑤ 鍋に油を熱し、①を焦がさないように炒める。 ⑥ ⑤に②と玉ねぎを入れて炒め、人参、じゃがいもも加えてさっと炒め、水、ローリエを入れて、あくを取りながら煮る。 ⑦ ⑥の野菜に火が通ったら、ズッキーニ、なす、ピーマンも入れ、やわらかくなるまで煮る。 ⑧ ⑦に④を加えて混ぜ合わせ、塩を加減しながら入れ味を調べ、最後にしょうゆを入れる。
にんにく	2g	
しょうが	2g	
豚薄切り肉	200g	
玉ねぎ	280g	
人参	200g	
じゃがいも	240g	
ズッキーニ	100g	
なす	100g	
ピーマン	50g	
水	850g	
食塩	5g（小さじ1弱）	
ひまわり油	28g（大さじ2強）	
バター	28g（大さじ2強）	
小麦粉	76g	※カレールーの作り方 ① 鍋に油、バターを入れて弱火で溶かす。 ② ①に小麦粉をふり入れ、弱火で焦がさないようによく炒める。 ③ ②にとろみがついてきたら、カレー粉を加えて練る。 ④ ③に水を3～4回に分けて少しずつ加え、ダマにならないようになべ底までよくかき混ぜる。 ⑤ ④にソース、ケチャップを加えてさらに練る。 ⑥ スキムミルクを水でといて⑤に加え、よく混ぜて全体になじませる。 ※スキムミルクがない場合は、牛乳で代用できます。
水	480g	
カレー粉	5g（小さじ2強）	
ウスターソース	28g（小さじ5弱）	
中濃ソース	28g（小さじ5弱）	
ケチャップ	28g（大さじ2弱）	
スキムミルク	38g	
水	200g	
ローリエ（粉）	少々	
しょうゆ	20g（大さじ1強）	



《脱水症に注意！ 上手に水分補給をしましょう！》

いよいよ、夏本番です。乳幼児は体温調節機能が未熟なうえ、水分を大人より多く必要とするので、脱水症や熱中症への注意が必要です。周りの大人が様子を見ながら、水分補給を促しましょう。

～水分補給のポイント～

- ① 汗をかく前と後に飲む
外遊び・お風呂・昼寝・暑い日の外出等、汗をかく前と後に飲みましょう。
- ② 一度に大量に飲まない
一度に大量に飲むと胃に負担がかかります。こまめに水分を補給し、一度に飲む量は、多くてもコップ1杯程度にしましょう。



- ③ “水”か“お茶”を飲む
甘いジュースやスポーツ飲料には多くの糖分が含まれているので、食欲が減退したり、肥満のもとになったり、虫歯の原因にもなります。糖分を含まない飲み物（麦茶・水等）がおすすめです。

※ スイカやキュウリ、トマト等の夏野菜は水分補給ができるほか、体を冷やす効果があり、ミネラルやビタミンの補給もでき、夏バテ予防に効果があります。

今月の献立より

今月は夏野菜を使ったカレーをご紹介します。ルーも作ってみてください。「保育園のカレー」が出来上がります。ピザトーストはおやつや朝食におすすめです。ケチャップで味付けしておけば、忙しい朝も簡単に作れます。

暑い日が多くなると、つい冷たいものを食べてしまいがちですが、これも夏バテの要因の一つになります。

三度の食事のバランスをよくし、睡眠時間をたっぷりとり、翌日に疲れを残さないようにして、この夏を元気に過ごしましょう。

保育課栄養士



<ピザトースト>

エネルギー：112kcal たんぱく質：5.3g 脂質3.8g カルシウム55.7mg 塩分0.8g

材料	分量（4人分）	作り方
食パン（8枚切り）	2枚（1人1/2枚）	① 食パンは半分に切る。 ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。 ③ 鍋で②を炒め、こしょうをふる。 ④ パンにケチャップをぬり、③、チーズをのせて、チーズがとろけるまでオーブンで焼く。 ※ ③にケチャップも入れて味付けしたものを、パンにのせてもよい。
無添加ベーコン	35g	
玉ねぎ	50g	
ピーマン	25g	
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	35g	
ケチャップ	19g（小さじ4弱）	