



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R4・8月号

7月の給食の様子

とうもろこし、うまく食べられるかな？

夏になると、おやつに出る「ゆでとうもろこし」。2歳児からは実を切り落とさずそのままの形で提供します。かじるのが難しい子もいるので、その場合は切り落としたものを提供しています。



柏木キッズ祭りの日の給食は「わくわく弁当」

チケットと交換してお弁当を受け取るシステムでした。喜んでくれたかな？



夏野菜カレーのクッキング

ちゅうりっぷ組ではインゲンちぎりと叩ききゅうり、さくら組は人参の型抜きととうもろこしの実外し、ひまわり組はじゃが芋などのお野菜を切りました。「いつものカレーより美味しい！！」と盛り上がって食べていました。



今月の旬の食材

6月の給食に取り入れています！

- ・トマト
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・冬瓜
- ・なす
- ・オクラ
- ・かじき
- ・すいか
- ・メロン
- ・ぶどう



夏バテにならない食事

夏は、のどごしのよいそうめんなどを食べる機会が多く、栄養が偏りがちです。また、冷たい食べものを口にする機会も多いため、胃腸へ負担がかかり、食欲不振へとつながります。

夏バテ予防には、たんぱく質（肉や魚、大豆製品、卵）やビタミン・ミネラル（野菜や果物）を積極的にとりましょう。

<おすすめの食材>

☆豚肉・うなぎ

疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富です。

☆おくら

ビタミン・カリウムがバランスよく含まれ、余分な塩分も排出してくれます。オクラのネバネバが胃腸に優しく、食欲増進にもつながります。

☆トマト・きゅうり

体を冷ます効果があり、水分補給にもなります。

☆梅干し・レモン

疲労回復に効果的なクエン酸が豊富です。

☆レシピ紹介☆

～スタミナ納豆丼～

（子ども4人分材料）

- ごはん 1合
- ごま油 少々
- にんにくみじんぎり 少々
- しょうがみじんぎり 少々
- 鶏ひき肉 80g
- 葱 5センチ
- ☆ しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 少々
- 納豆 1パック（50g）
- しょうゆ 大さじ1/2

（作り方）

- ①葱はみじん切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら葱と鶏ひき肉、☆の調味料を加えて炒める。
- ③納豆を粘りが出るまでよく混ぜ、しょうゆで味付けをする。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ごはんにかけてたら出来上がり☆

「スタミナ納豆」は鳥取県の学校給食で30年間愛されている定番メニューだそうです。本家レシピではタバスコを、葱も仕上げに加えるそうなのですが、今回は幼児用にアレンジしています。

給食では8/10（水）の午後のおやつに出す予定です。

