



給食だより

7月は梅ジュースを飲みました。今年は晴れ（プールの日）限定で梅ジュースを飲んだり、トウモロコシの皮むき、さくらさんが梅干しにしそを入れて、チャーハンやアイスクリーム、みたらしだんごとわたがしのクッキングをしました。

8月の予定

10～15日は保育協力期間ですので給食はありません。登園の方はお弁当の持参をお願いします。
梅干し土用干し（さくら）

夏の水分補給

暑い日が続きますね。私たちの体の半分以上は水分でできています。その水分は、汗や尿などで毎日排泄されるため、幼児では1日2Lほど水分を補う必要があるといわれています。汗を多くかく夏はさらに汗の分を補っていく必要があります。特に乳幼児は身体の機能が未発達なのでこまめに水分補給をするなど配慮が必要です。

水分だけでなく、塩分補給も大切だと言われていますが、塩分（ナトリウム）以外にもカリウムなどのミネラル補給も大事です。水分は飲み物だけではなく食品にも含まれ、食事からも多くの水分をとっています。汁物や夏野菜、果物にはミネラルも多く含まれるので、汗をかく夏場の水分補給に適しています。ジュースやミネラル飲料は糖分も多いので水分補給代わりにたくさん飲むのは避けましょう。

七夕

今年はちらしずしとゆかりごはんの2種類を織姫と彦星に見たてて、星形にんじんとオクラをのせてたまり寿司にしました。おやつは星形ゼリーが入った七夕ゼリーでした。かわいらしい見た目によく食べました。でもやっぱりお寿司よりゆかりごはんの方が大人気でした。

保育園献立 マーボーなす

なすが嫌いな子結構多いですが、マーボーナスにすれば食べられる子も多いです。

ごはんにかけて食べるとごはんが進みます。

ポイントはなすを小さめに切ること、しっかり加熱することで独特の臭みや食感が気にならず食べやすくなります。とろみをしっかりめにつけるとひき肉のパスパサ感が減って子どもも食べやすくなります。

分量（家族4人分）

豚ひき肉 175g
（園では豚鶏のあいびき）
なす 300g（3本）
人参 50g（1/3～半分）
ピーマン 20g（1個）
長ねぎ 15g（1/4本）
しょうが 5g
・塩 少々
・豆味噌（八丁味噌）15g
・砂糖 8g
・醤油 25g
水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①なすは3cmの拍子木切り、人参とピーマンは短冊切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにしておく。
- ②ひき肉に塩をふって下味をつけ、フライパンで炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら長ねぎ、しょうが、にんじんを入れて炒め、香りが出てきたらなすを入れてさらに炒める。
- ④なすから水分が出てしんなりしたら、ピーマン、砂糖、豆味噌を入れてくたくたになるまで10分くらい煮込む。水分が少ない場合は水を足す。
- ⑤醤油の様子を見ながら入れて味を調べて、水溶き片栗粉でとろみをつけてひと煮たちさせたら出来上がり