



給食だより

2023年7月号
川口西こども園

梅雨も終わりに近づき、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は急に気温も上がり、食欲の低下・夏バテと体調を崩しやすくなります。水分補給も大切ですが、いっぱい遊んだ後はしっかり睡眠を取り、旬の野菜など栄養のある食事で暑い夏を元気に乗り切りましょう！

★夏の健康づくりは、食生活から

夏の暑い時期は、食欲が低下して、のどごしの良い“めん類”を食べることが多くなるかと思えます。しかし、そうめんやうどんなどで食事を済ませると、タンパク質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏バテになりやすくなってしまいます。めん類を食べる時は、麺だけではなく、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。

★今が旬！夏野菜を食べよう♪

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい！暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。

今月の給食から 魚の甘酢漬 おしゃべりレシピ♪♪

○鍋にお酢をリーダーにドボドボのドボくらい入れ、お砂糖、しょうゆをサクッと入れます。

火をつけ煮立たせます。

○鮭に片栗粉という名のおしろいをつけて美人にしてあげてください。

そうしましたら、フライパンに油を熱し、鮭をさらに変身させます。3～4分焼きつけて鮭が美味しそうに思えるまで揚げます。

○美味しそうにできたら初めに作っておいた調味液にサッとくぐらせます。

※分量など詳しいことはホームページにのせています。



7月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	土	アンパンマン ソフトせん	源氏パイ	16	日		
2	日			17	月		
3	月	◎クラッカー ジャムサンド	◎もちもちパン	18	火	きなこもちせん	◎お麩のラスク
4	火	◎シュガー トースト	◎フルーツポンチ	19	水	◎みたらしポテト	◎プリン
5	水	◎フルーチェ (ヨーグルト味)	サッポロポテト	20	木	ビスケット	◎ごぼうと鶏肉の 炊き込みごはん
6	木	動物ヨーチ	◎ドーナツ	21	金	◎カップケーキ	◎米粉の ガトーショコラ
7	金	星たべよ	◎セタパフェ	22	土	ホームパイ	塩せんべい
8	土	白い風船	雪の宿	23	日		
9	日			24	月	◎マカロニきなこ	◎豆乳くずもち
10	月	◎シュガーパイ	◎ポンデケーキ	25	火	◎黒蒸しパン	◎ツナパイ
11	火	ミニサラダ	◎きなこラスク	26	水	◎あられ麩	◎バナナトースト
12	水	◎フライドポテト	かっぱえびせん	27	木	ココナッツサブレ	◎カレーピラフ
13	木	ウエハース	◎豆腐の チーズケーキ	28	金	◎セサミトースト	◎ブルーベリー マフィン
14	金	◎ラスク	◎クッキー	29	土	ハッピーターン	◎サラダせん
15	土	ビスコ	ぼたぼた焼き	30	日		
				31	月	◎バナナの ヨーグルト和え	◎小倉蒸しパン

今月のおやつから

ブルーベリーマフィン

材料(4人分)

ホットケーキミックス…72g

バター……………36g

砂糖……………10g

卵……………36g

プレーンヨーグルト………36g

ブルーベリー……………20g

作り方

- ① バターを溶かしておく。
- ② ①に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に溶きほぐした卵を少しずつ加え、ヨーグルトも加える。
さらにホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ、ブルーベリーを加える。
- ⑤ カップに流し入れ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。



おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 鮭の甘酢漬

材料(4人分)

生鮭(切り身) …160g

片栗粉…12g

揚げ油…適量

調味液

砂糖…6g

しょうゆ…8g

酢…12g

作り方

- ① 調味料を合わせ、煮立たせておく。
- ② 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 揚げた魚を合わせた調味料に漬ける。