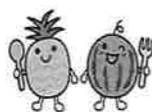




給食だより



2024年8月号
川口西こども園



8月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

ようやくジメジメとした梅雨も明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。暑い夏が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかりをたべてしまいがちですが、夏バテの原因になるのでご飯をしっかり食べるようにしましょう。好き嫌いせずに彩りの良い夏野菜を食べて、暑さに負けない体を作りましょう！！

夏を元気に過ごすためのポイント



旬の食材をたっぷり食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の野菜

●きゅうり・なす・・・体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。



●トマト・・・β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。

※夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなどスパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。



今月の給食から

魚の甘酢漬け

材料(4人分)
生さけ(切り身)・・・4切れ
片栗粉・・・12g
揚げ油・・・適量
にんじん・・・20g
玉ねぎ・・・60g
砂糖・・・6g
しょうゆ・・・8g
酢・・・12g

- ① 魚は、水で洗い、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 人参・玉ねぎはせん切りにし火を通し、合わせた調味料に揚げた魚と漬ける。

※ピーマンをせん切りにして加えても、彩りがいいですね。

*今月の展示食は、2歳児の量を展示しています。
参考にしてみてくださいね。

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	木	キャロット ケーキ	クッキー	16	金	カップケーキ	乳酸菌入り 寒天
2	金	フルーツ カナッペ	シュガーパイ	17	土	ぱりんこ	源氏パイ
3	土	ぱりんこ	ぼたぼた焼き	18	日		
4	日			19	月	マカロニきなこ	ウインナーパイ
5	月	白い風船	シスコーン	20	火	ジャムサンド	洋風おこし
6	火	あられ麩	しらすとひじきの ごはん	21	水	ビスケット	レモンゼリー
7	水	じゃがいもの オープン焼き	くずもち	22	木	バナナの ヨーグルトあえ	きなこ入り豆乳 蒸しパン
8	木	クラッカー ジャムサンド	シュガートースト	23	金	動物ヨーチ	お麩のラスク
9	金	シガーフライ	りんごゼリー	24	土	アンパンマン ソフトせん	雪の宿
10	土	ビスコ	雪の宿	25	日		
11	日			26	月	みたらしポテト	ザクザククッキー
12	月			27	火	きなこもちせん	マーブルケーキ
13	火	ミニサラダ	星たべよ	28	水	蒸しパン	豆乳レアケーキ
14	水	きなこもちせん	サラダせん	29	木	チーズパイ	しょうゆ焼きそば
15	木	アンパンマン ソフトせん	ぼたぼた焼き	30	金	ラスク	かぼちゃパイ
				31	土	白い風船	星たべよ

今月のおやつから

かぼちゃパイ

材料(4人分)
かぼちゃ・・・60g
バター・・・8g
砂糖・・・大1弱(8g)
パイシート(冷凍)
・・・80g

- ① かぼちゃは皮を取り、一口大に切り柔らかく蒸す。
熱いうちにつぶすか裏ごしをする。
- ② かぼちゃにバター・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ パイシートにフォークで穴をあけ、切り分ける。
- ④ ③に②をのせて、180℃～200℃のオーブンで
10～15分焼く。
※パイシートで、かぼちゃあんを包んで焼いてもよい。
※パイシートの上にかぼちゃあんを塗り広げ、くるくる巻く。
冷蔵庫で10分寝かし、1cm厚にカットして焼いてもよい。