








きゅうしょくだより

令和4年8月 夢見ヶ崎保育園



夏野菜は、夏に摂りたい水分やビタミンが含まれています。水分補給になるほか、暑さで弱る胃を刺激して消化を助けたり、のぼせを冷ましたりしてくれます。夏野菜を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

<p>トマト</p>  <p>独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。リコピンやビタミンCが豊富です。</p>	<p>きゅうり</p>  <p>きれいな緑色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。水分が豊富で体を冷やす効果があります。</p>
<p>かぼちゃ</p> <p>かぼちゃに多く含まれているカロテンは、粘膜を丈夫にして、風邪に対する抵抗力を強めてくれます。</p> 	<p>なす</p> <p>体を冷す効果があります。アクがあるので、切ったらすぐ水につけることで変色を防ぎます。油と相性がよく、炒め物などもおいしいです。</p> 
<p>ピーマン</p>  <p>ビタミン類が豊富です。疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。</p>	<p>枝豆</p> <p>大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB、Cが豊富です。豆が丸くふくらみ、さやに産毛があり、濃い緑色のものがおいしいです。</p>

8月のきゅうしょく

●今月の献立

- *夏バテ予防にビタミン類が多く含まれる旬の食材をたくさん取り入れました。
- *食欲を刺激する酸味（酢の物やトマト味）、香味野菜（にんにくや生姜）、カレー粉を取り入れて、食欲が落ちる夏場でも食べやすくなるように工夫しました。
- *日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

【魚（鮭）のちゃんちゃん焼き】北海道

魚と旬の野菜を蒸し焼きにして、味噌で味をつけたお料理です。



【鯖そぼろごはん】京都府


若狭湾でとれた鯖を京都に運ぶルート「鯖街道」の周辺では、焼き鯖を使う郷土料理が多いそうです。

【タコライス】沖縄県

【サーターアンダギー】沖縄県

アンダギーとは、天ぷらの衣のようなものを揚げたものを指す言葉で、サーターアンダギーは沖縄風のドーナツです。

●今月の食材


鮭（あじ）：南蛮漬け  めかじき：タンドリー風焼き とうがん：野菜汁、味噌汁

ピーマン：青椒肉絲、じゃが芋とピーマンのソテー とうもろこし：茹でとうもろこし

ズッキーニ・なす：夏野菜カレー、ラタトゥイユ

かぼちゃ：パンプキンオムレツ、そぼろ煮、かぼちゃと小豆の米粉ケーキ

きゅうり：野菜スティック、中華和え等

トマト：タコライス、サマーSPAゲティ等 

果物は、すいか、メロン、梨を提供します