

きゅうしょくだより

令和8年7月 土淵保育園

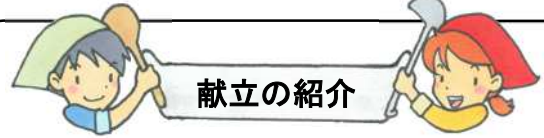


旬の食材と献立

○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。

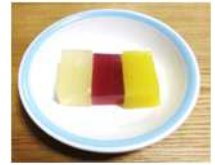


献立の紹介

○ ミートソース丼(新献立)

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



夏野菜を食べて元気に過ごそう！

夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり入っています。暑さが増してきたこの時期を元気に過ごすために役立つ栄養が、含まれています。

トマト

→紫外線による肌のダメージを守るビタミンCやリコピンが豊富です。



ナス

→水分が多く、目の疲れや老化防止に役立つ「ナスニン」が含まれています。



ピーマン

→加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり入っていて、疲労回復に効果的です。



☆園では子どもたちがナス、ピーマン、おくらなど夏野菜の栽培に取り組んでいます。育てる・見る・触れるの経験を通して、野菜への興味や親しみを育んでいます♪

おやつは「第4の食事」

こどもの胃は小さいため、3回の食事だけでは必要な栄養素は取り切れません。

そのため、おやつは「楽しみ」だけでなく、栄養を補う大切な食事の一部です。

～保育園7月の簡単おやつの作り方～

《スイートかぼちゃ》作りやすい分量(16個分)

材料 かぼちゃ900g (1/4個)
砂糖80g (大さじ9)
バター12g (大さじ1)
スキムミルク100g (1カップ)
水50ml (かぼちゃの固さで調整)
卵60g (M1個)

1. かぼちゃの皮をむき、2cm位の厚さに切る。
2. スキムミルクは分量の水で溶いておく。
3. 卵は卵黄と白身に分け、卵黄に水少量を加えてのばしておく。
4. ①を茹で、火が通ったら水分を切り、熱いうちにつぶし、砂糖・バター・②を加えて練り混ぜる。
5. アルミカップに④を形よく詰め、③の卵黄を表面に塗り、天板に並べ、トースターで色よく焼いたら完成。