

# 給食だより



2023年7月 岡部聖母保育園

7月もあっという間に中旬を過ぎました。暑さも日々増していき、気温が30℃を超えるようになってきました。これから本格的に暑い夏が始まりますね。食欲の落ちる時期ではありますが、3食きちんと食べ、水分補給をこまめにして熱中症には十分注意して過ごしましょう。

## 水分たっぷりの夏野菜をたべよう！

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜には火照った体を冷ます効果があります。また水分やビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。夏野菜を食べて体を涼しく保ちましょう。

### キュウリ

水分が多く、体を冷やす効果があります。利尿作用のあるカリウムも多く含まれているので、むくみ解消にも効果的です。



### トマト

生で食べると、熱を冷まし喉の渇きを潤します。抗酸化作用のあるリコピン、ビタミンCが豊富に含まれています。



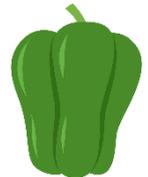
### ナス

水分が多く、体を冷やす効果があります。食物繊維も多く含まれるので、便秘予防にも効果的です。



### ピーマン

ビタミンCが豊富に含まれています。血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があります。



## 朝ラーメンを提供します！



給食を通して子どもたちに地域の文化を伝えるため、今回は藤枝で多くの地元民から愛されている朝ラーメンを提供します。朝ラーメンの文化を知らない子たちがほとんどかと思えます。この機会に、藤枝の食文化について知り、地域への愛着をさらに深めてほしいなと思えます。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

### 鶏肉のマーメレード煮 <3歳以上児 5人分>

- |         |            |                   |
|---------|------------|-------------------|
| ・鶏もも肉   | 250g       | ①にんにくをすりおろす。      |
| ・マーメレード | 65g        | ②鍋に①と調味料を入れ煮立たせる。 |
| ・酒      | 15g(大さじ1)  | ③鶏肉を加え煮る。         |
| ・しょう油   | 14g(小さじ2強) |                   |
| ・にんにく   | 少々(チューブでも) |                   |

### トマトサラダ <3歳以上児 5人分>

- |       |           |                           |
|-------|-----------|---------------------------|
| ・トマト  | 200g      | ①トマトは1cm角に切る。             |
| ・きゅうり | 100g      | ②きゅうりは薄くスライスし水気をきっておく。    |
| ・玉ねぎ  | 40g       | ③玉ねぎも薄くスライスし茹でて、水気をきっておく。 |
| ・コーン  | 25g       | ④調味料を合わせ、すべての材料を加えよく和える。  |
| ・サラダ油 | 5g(小さじ1強) |                           |
| ・砂糖   | 9g(大さじ1)  |                           |
| ・酢    | 10g(小さじ2) |                           |
| ・しょう油 | 1.5g      |                           |

みんなも 知っている なつやさいの はなだよ。  
なんの やさいか わかるかな？ せんで つないでみよう！

