

## 給食だより 8月

今年は梅雨が長く雨の日が続いています。どろんこ遊びもなかなかできず、子どもたちは晴れることを心待ちにしています。

先月はそう組さんがお泊り保育のカレー作りの練習として、じゃがいもと人参を切りました。「パパとカレー作ったことある!」「家で野菜切ったことあるよ」と言う子もいて、みんな包丁の使い方がとても上手でした。8月はお出かけするお家も多いと思いますが、家で一緒に料理を作ったりする時間も良いと思います。

### すいかの豆知識

古くからすいかは、利尿作用があり、むくみや解毒に役立つ食べ物とされてきました。最近の研究では、紫外線の強い夏は、体内に活性酸素が発生しやすくなるのを、スイカに含まれる、赤い色の「リコピン」が酸化を防いでくれるのだそうです。暑さによる夏バテやシミなどにも効くそうですよ。



梅雨が長かったため、野菜が高騰しています。そんなとき活躍するのが冷凍野菜。必要なときに必要な分だけ使える冷凍の野菜はとても便利です。上手に利用して、料理の手間をはぶきましょう。

リクエストのあった『かぼちゃサラダ』のレシピを紹介します。

### 【材料】

冷凍かぼちゃ 500g  
きゅうり 1/3本  
人参 1/3本  
ハム 3枚  
マヨネーズ 適量

### 【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃをレンジで温め、軽くつぶし冷ましておく。
- ② きゅうりを薄い半月切りにする。
- ③ 人参をいちょう切りにしてゆでる。
- ④ ハムを千切りにする。
- ⑤ 野菜とハムをマヨネーズ、スキムミルクとあえる。

あればスキムミルク 小さじ1



園のマヨネーズ味のサラダのときはスキムミルクを入れています。スキムミルクは栄養価が高く、高たんぱくでカルシウムたっぷり。そのままだと飲みづらいますが、隠し味として使うと自然と栄養も摂れます。