

給食だより 8月

今年は梅雨明けが遅く、外遊びや水遊びがなかなかできませんが、園庭の野菜はどんどん大きく育っています。子どもたちは野菜を収穫すると、嬉しそうに給食室へ持ってきてくれます。その野菜をおひたしや炒め物にすると、普段あまり野菜が得意でない子でも食べています。苦手な野菜を好きになるきっかけになってくれるといいですね。

炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミン B1 の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）



おすすめレシピ・山形風だし

【材料】

なす	1本
オクラ	5本
きゅうり	1本
めんつゆ	適量

【作り方】

- ① なすを粗みじん切りにして水にさらしアク抜きをする。3分くらいしたらざるにあけ水気を切る。
- ② オクラを茹でてから輪切りにする。
- ③ きゅうりを粗みじん切りにする。
- ④ 野菜にめんつゆを入れ、よく混ぜる。（ごはんにかける場合は少し濃いめの味付けで）

山形の郷土料理を、子ども向けに簡単にしたレシピです。モロヘイヤや、大人はみょうがを入れてもおいしくできます。

以前、園庭で収穫した野菜で作ったこともあり、子どもたちにも好評でした。ごはんにかけたり、冷奴にのせたりしてもおいしいです。