



給食だより 8月

梅雨も明け本格的な夏がやってきました。たちばなの子は暑さにも負けず、毎日元気に過ごしています。

先月はそう組さんが野菜切り、以上児クラスがとうもろこしの皮むきをしました。8月はお盆休みもあり家で過ごす時間も多いたと思いますが、家族でクッキングをするのもおすすめです。野菜を洗う、盛り付けを手伝ってもらう等、簡単なことでも子どもにとっては楽しい食育になります。挑戦してみてください。

8月の新メニュー

- ・オクラのあえもの
- ・ビーフンスープ
- ・ポカリゼリー
- ・キャロットゼリー
- ・メルルーサ香草パン粉焼き
- ・タラのかつおだし西京焼き

☆暑い夏でも食べやすい
新メニューを考えました。

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）



ミートソーススパゲッティ



《材料》おおよそ4人前

- ・豚ひき 300g
- ・玉ねぎ 小1ヶ
- ・人参 1/2本
- ・カットトマト缶 1缶
- ・ケチャップ 大さじ5
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・三温糖(上白糖でもOK) 大さじ2
- ・油(お肉を炒める用) 適量

- ・パスタ 大人100~150g
子ども30~50g

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- ② 豚ひきを油で炒め、そこに①の野菜を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にカットトマト缶と調味料を入れ、10分ぐらい弱火で煮込む。
- ④ 茹でたパスタにかければ出来上がり。

子どもたちに人気のミートソーススパゲッティです。園で砂糖は三温糖を使っています。料理にコクが出て、煮物などにも適しています。