



給食だより8月号

2022年7月29日発行
メテコール小規模保育園グループ



いよいよ夏本番です！夏はお祭りや花火大会などの楽しい行事も沢山あります。保育園でも“夏まつり”があり子どもたちは準備を頑張っているようです。

毎年、夏まつりのお給食は子どもたちが大好きなメニューが並びます！暑いと食欲も落ち水分ばかり・・・なんてこともありがちです。給食室では、給食にお祭り風の飾りを付けたり夏らしい飾りをつけたり、子どもたちがワクワクとした気持ちでモリモリ食べられるような工夫をしていきたいと思っています。



親子でクッキング



暑くてお外に遊びに行けないときには、お子さんとクッキングを楽しんでみてはどうでしょうか？

1歳を過ぎると、だんだん手先が器用になり、ちぎる、まぜる、のせるといった様々な作業ができるようになります。できあがったら、「ありがとう！おいしいね！」のひとことを忘れずに。子どもにとって、食事がより身近な楽しいものになります。

まぜる

- ・袋に入れた材料をシャカシャカふる。(きなこマカロニ、揚げたじゃがいもとのい塩やカレー粉など)
- ・紙コップやマグカップに入れた蒸しパンミックスの生地をスプーンでまぜてから、電子レンジで蒸しパンを作る。

ちぎる

- ・最初はキャベツやレタスなどのやわらかい葉物を。
- ・力が強くなってきたら、こんにゃくなども感触を楽しみながらちぎれます。

のせる

- ・餃子の皮にチーズやケチャップを乗せてピザ風に焼きます。好きな具材を選ぶのも楽しいですよ。
- ・スプーンなどで「塗る」作業も上手になるので、サンドイッチ作りもできます。



サモサ

カレーなどの香辛料には、食欲増進の効果があります。

暑さでなんとなく食が進まないときには、こんなスパイシーなおやつでスタミナをチャージしましょう。



＜材料＞

- ・たまねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・豚ひき肉 80g
- ・サラダ油 適量
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・餃子の皮 10枚
またはしゅうまいの皮
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・揚げ油 適宜

- ① たまねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ② たまねぎ、ピーマン、ひき肉を炒める。
- ③ 具材に火が通ったらカレー粉としょうゆで味付けし、冷ましておく。
- ④ 餃子の皮に③をのせて、ふちに水をつけて二つ折りにする。
- ⑤ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
※具を包む時は中の空気を押し出すようにしてぴっちり皮をくっつけると油がはねにくくなります。



夏に食べたい食材



八百屋さんにもスーパーにも、旬を迎えた夏野菜がたくさん並んでいます。トマトにきゅうり、なす、オクラ、とうもろこし…夏野菜を食べるとうれしいことがたくさんあります。

- ☆水分が多く、体のほていや熱を適度に冷ましてくれる。
- ☆汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいる。
- ☆日焼けした肌を回復する働きがある。
- ☆たくさん採れるので、値段が下がっている。
- ☆旬なので、何ととっても味がいい！

おいしい夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう！