



藍味学園

## 8月給食だよ



暑い夏もいよいよ本番。子どもたちは毎日、元気いっぱい水遊びを楽しんでいます。熱中症になりやすい時期なので無理をせず、水分をこまめに摂るように心がけましょう。身体をゆっくり休めて下さいね。



おかずはバランス良く食べよう



- ・肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源です。
- ・野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをしてくれます。
- ・海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補う役割をします。



バランスよく食べて夏を乗り切りましょう



### 園で育てた野菜の収穫

園で育てた野菜を子どもたちが収穫して、給食室に“とれたよ～”と元気に持ってきてくれます。

給食室では穫れたての野菜の味を園児に知ってもらうため、収穫後は早めに調理をし、提供しています。

きゅうりはサラダに混ぜ、トマトはカットしてサラダに添えて提供しました。なすはみそ汁の具材に、ピーマンはスパゲティナポリタンに加えて調理しました。給食を食べる前に“みんなが育てた野菜だよ”と声を掛けることで、野菜嫌いの子もたちも食べてくれる姿が見られましたよ！



## 食品の保存方法



気温の上昇と共に食品の扱いにも注意が必要です！食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理した物であっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。



～4歳児さん 収穫トマトで何を作ろう～  
手作りケチャップを作ろうか、トマトジュースを作ろうか、みんなから色々な意見が出ています。クッキングが楽しみです。

獲れたよ～！

### 園で人気のメニューを紹介します。 和風ポテトサラダ



材料：じゃが芋…200g      人参…30g      玉ねぎ…30g  
         コーン…30g      茹でた枝豆…30g  
         かつおぶし…6g      マヨネーズ…30g      薄口しょうゆ…7g

- ①じゃが芋の皮をむき、乱切りにして柔らかくなるまで茹でます。
  - ②人参、玉ねぎの皮を剥き、人参は1.5センチのイチヨウ切り、玉ねぎは薄切りします。耐熱皿に乗せラップをかけて、3分電子レンジにかけます。
  - ③茹でたじゃがいもをつぶし②、枝豆、コーンと混ぜ合わせます。
  - ④③にかつおぶし、マヨネーズ、薄口しょうゆを混ぜて味を付けます。
- ※かつおぶしを使用する前にフライパンで軽く炒ると更に美味しく仕上がります。