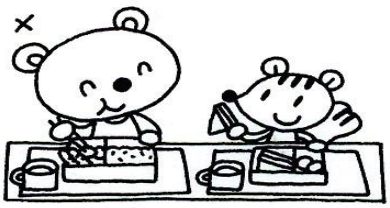


2019年 7月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより7月号

子どもたちの大好きな夏がすぐそこまでやってきました。
これからの時期は、じめじめと蒸し暑く食欲も落ちやすくなります。
食欲がないからと言ってあっさりしたものや、好きなものに偏った食べ方をしていると
「夏バテ」をしてしまいがちです。
暑い夏だからこそ、よく食べ・よく遊び夏に負けない体づくりをしましょう。

～夏場の食事ポイント～
夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては熱い夏を乗り切る体力がつきませんので、下記のような食事の工夫をしてみてはいかがでしょうか。

その①
ビタミンB1を含む食材を食べましょう！

夏場にはエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。
食事からビタミンB群を補給しましょう。

その②
夏野菜を取り入れて食べましょう！

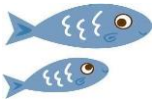
旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を取り、冷やしてくれる体に優しくておいしい食材です。

≪食べるときの食中毒予防≫

調理済で加熱してあるからといって安心とは言い切れません。酸素が嫌いな種類の細菌もあり、加熱後の食品でも増殖します。また、身近なものにも菌やウイルスは付着しているので、それを食品に付着させないように気をつけなければなりません。

レトルトや真空保存食品でのボツリヌス菌による食中毒にも注意が必要です。パッケージに書かれた加熱処理を行い、記載されている保存方法や消費期限を守りましょう。

≪食べるときに下記のことを意識しましょう≫
・食べる前には必ず手を洗いましょう。
・室温で長時間放置したものを食べないようにしましょう。
☆見た目では分かりにくいので十分注意していきましょう。



6月の人気レシピ

＊イタリアン麻婆豆腐＊

＜材料＞4人分
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・150g（半丁）
- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・120g
- ・にんじん（みじん切り）・・・1/4本
- ・根深ねぎ（みじん切り）・・・5cm程度
- ・トマトダイス缶・・・・・・・・・・100g
- ・ケチャップ・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①鍋に油を入れ、ねぎ、にんじん、豚肉を炒める。
②豆腐を入れ、トマト缶、ケチャップ、しょうゆを入れて煮込む。
③仕上げにパセリを振り完成。

ごはんと一緒に食べたり
きのこ類やいろいろな野菜を加えても美味しくいただけます。

＊お豆腐ドーナツ＊

＜材料＞大きさにより10個程度
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・・・1丁
- ・薄力粉・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・ベーキングパウダー・・・20g
- ・油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜておく。
②木綿豆腐と①を混ぜ合わせる。
③好みの形に整え、油で揚げる。

ふつうのドーナツよりフワフワの触感です。
プレーンのお豆腐ドーナツですが、ココアやレーズンなどお好みの食材を加えて試してみてもいいですね。

≪7月の行事食≫

3日（水） 7日の七夕にちなみ、行事食になります。

索餅（さくべい）

『7月7日は七夕です』
七夕の食べ物としてはそうめんがあります。

そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅」（さくべい）という小麦粉料理だといわれています。索には縄をなうという意味があり、縄のようにあんだ小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。古代中国に「7月7日に死んだ帝の子が霊鬼神となって熱病を流行らせた。そこで、その子の好物だった索餅を供えて祀るようになったことから、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、麦の収穫期に麦餅を作る風習とともに宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていきました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになりました。
今回の行事食にそうめんを使っていますので楽しみにしてくださいね。