

# 8月の給食だより

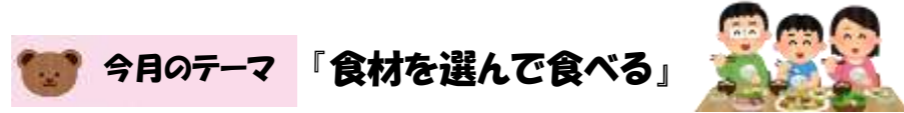
2023(令和5)年度  
大門未来園

今月の旬の食材は・・・かぼちゃ・なす・きゅうり・トマト・オクラ・ピーマンなど

献立名 カレーうどん ナムル パインアップル

長い梅雨も明け、いよいよ夏本番です。毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊んでいます。園庭ではピーマン・ナス・トマトなどの夏野菜が収穫のピークを迎え、子ども達は収穫した野菜を大切に抱え給食室に届けてくれます。そして、その野菜を使って給食を作ると、嬉しそうに食べてくれます

園の畑に苗を植え、花が咲き、実になり、美味しく色づいていく。その様子を観察していた野菜たちは、特別美味しく感じるようです。食への関心に繋がるといいですね(^\_^)



今月のテーマ 「食材を選んで食べる」

## ☆旬の食材を選んで食べよう

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中いつでも何でもすぐに食べられるようになりました。

しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ「旬」の味わいを楽しみましょう！

## ☆旬の効用～旬の食材を食べるとなぜいいの？

<p><b>たけのこ・いちごなど</b> 身体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を、体外に放出します。</p>	<p><b>すいか・とまと・きゅうりなど</b> 暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。</p>
<p><b>りんご・みかん・大根など</b> 体を温める良質のたんぱく質、脂肪、糖質を多く含む食材が寒さから体を守ります。</p>	<p><b>柿・ぶどう・栗など</b> 糖質・ビタミン・ミネラルを豊富に含み、夏バテを解消します。</p>
春	夏
冬	秋

## ☆夏が旬の食材選びのポイント

**なす**  
・紫色でつやがある  
・へたがチクチクしている

**ピーマン**  
・軸が太い  
・濃い緑色をしている  
・ハリとつやがある

☆緑のピーマンは完熟すると赤や黄色に色づきます。熟すことで甘みが増し、栄養価もぐんと上がります。

**鱈(あじ)**  
・目が澄んでいる  
・青光りして、つやがある

**きゅうり**  
・太さが均一  
・表面がトゲトゲしている

## 食育の様子

### りす組 『食事マナー』

- ・背筋をピンと伸ばして椅子に座ること。
- ・食事のあいさつには「ありがとう」という意味があること。
- ふたつのことを教えてもらいました(^\_^)
- そのあと、その日の給食の食材を観察しました。感触を確かめたり、においをかいだり、興味津々でした☆

### らいおん組 『カレー作り』

お泊り会の夜ご飯といえばカレーライス！猫の手で野菜をしっかりおさえて、見本のサイズになるように包丁で切ります。玉ねぎは薄く、にんじんは小さく、じゃがいもは大きめに。真剣な表情で切る野菜と見本をにらめっこしながら切っていく姿は、かっこよかったよ(\*^^\*)

カレーうどん		作り方
材料名	量(4人分)	
うどん(乾麺)	100g	①煮干しでだし汁をとる。 ②うどんは茹でておく。 ③にんじんはせん切り、油揚げは油抜きをしせん切り、たまねぎは薄切り、ねぎは斜め切りにし、干しいたけは水で戻しせん切りにする。 ④油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・干しいたけを加え炒める。 ⑤④にだし汁・油揚げ・カレー粉・しょうゆを加えて煮る。 ⑥煮えたらうどんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にねぎを加えて火を止める。
豚肉	80g	
油揚げ	20g	
たまねぎ	120g	
にんじん	40g	
ねぎ	20g	
干しいたけ	4g	
油	小さじ1/2	
カレー粉	小さじ2/3	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
片栗粉	大さじ1と1/2	
煮干し	12g	
水	480g	

ナムル		作り方
材料名	量(4人分)	
まぐろ(水煮)	32g	①にんじんはせん切り、もやしは食べやすい長さに切り、茹でて水で冷やして水気をきる。きゅうりはせん切りにし熱処理をして水で冷やして水気をきる。 ②砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせ、①とまぐろを入れて和える。
にんじん	20g	
もやし	120g	
きゅうり	32g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/3	

## おやつレシピ

梅ごはん		作り方
材料名	量(4人分)	
精白米	120g	①ごはんは炊いておく。 ②梅干しは種をだし、梅肉を刻んでおく。 ③小松菜は茹でて、細かく切っておく。 ④しらすは湯通しし、ごまはいておく。 ⑤①に②③④を混ぜる。
しらす干し	12g	
小松菜	20g	
梅干し	8g	
白ごま	4g	

フルーツポンチ		作り方
材料名	量(4人分)	
バナナ	120g	①フルーツは食べやすい大きさに切る。 ②砂糖と水でシロップを作り、①を加える。
みかん(缶)	60g	
もも(缶)	60g	
パインアップル(缶)	40g	
砂糖	大さじ3	
水	120g	

## 離乳食レシピ

ベビー肉団子(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
小松菜(葉先)	1/8株	①小松菜は茹でて刻む。 ②豚ひき肉、①、溶き卵、片栗粉、しょうゆを混ぜ合わせてよく練り、直径2cmほどのボール状に丸める。 ③鍋に湯を沸かして②を入れ、浮き上がってから10秒ほど茹で、湯をきって器に盛る。
豚挽き肉	大さじ1	
溶き卵	大さじ1/2	
片栗粉	少々	
しょうゆ	少々	