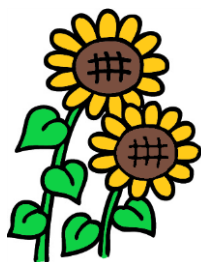




2021年8月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：篠崎哲平



真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。太陽の光をたくさん受けて育った夏野菜には、熱を冷まし、暑さを忘れさせてくれるはたらきがあります。積極的に食事に取り入れて、暑い夏も元気に過ごしましょう。



アメリカ料理 11日(水)



アメリカは、北アメリカ大陸に広がる、国土の大きさ・人口ともに世界第3位の大きな国です。GDPは世界第1位であり、アメリカの経済や政治、文化は世界に影響を及ぼします。

アメリカの食べ物といえば、真っ先に思いつくのはハンバーガーやステーキ、そして食後のスイーツ。かつては食べ過ぎる人が多く、社会問題にもなりました。でも今は国全体で改善に取り組み、健康的な生活を心がける人が多くなっているそうです。

マンハッタンクラムチャウダー：クラムチャウダーはアメリカが発祥地です。日本のクラムチャウダーは「アサリ」を入れるレシピがお馴染みですが、本場アメリカのレシピでは「ホンピノス貝」という二枚貝を使うのが一般的です。

アメリカ流クラムチャウダーは大きく分けて「ニューイングランド風」と「マンハッタン風」があり、ニューイングランド風は牛乳をベースとした濃厚な味わいの白いスープ、マンハッタン風のクラムチャウダーはトマトとコンソメを使ったトマトスープです。

ポテトウェッジ：ウェッジとは楔(くさび、断面が三角)という意味です。じゃがいもをくし型に切り、チキンシーズニングやガーリックパウダー等で下味をつけてからりと揚げたものです。



☆8月の給食☆

- 3日(火) 鉄分強化Day
- 5日(木) 鉄分強化Day
- 10日(火) 世界の料理【アメリカ】
- 20日(水) お誕生日献立



☆食育予定☆

感染症予防のため
今月は中止させて
いただきます。



給食レシピ

キャベツとちくわののりマヨ和え

- ◆材料
 キャベツ…200g程度
 にんじん…約1/3本
 ちくわ…2本程度
 ごま…小さじ2
 マヨネーズ…大さじ1
 酢…少々

- ◆作り方
 ①キャベツを短冊に切って茹でる
 ②にんじんをいちょう切りにして茹で、ちくわを輪切りにして湯通しする
 ③ごま・マヨネーズ・酢を混ぜ、①と②を合わせたものとよく和える
 ④小さくちぎった焼きのり・刻みのりなどを

マヨネーズとのりの風味がよく合います。お子さんに焼きのりをちぎるお手伝いを



☆給食室より☆

夏はついつい冷たい飲み物を飲んでしまいがち。熱中症予防に水分補給は大切なことですが、中でも清涼飲料の取りすぎには注意が必要です。清涼飲料には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。子どもには麦茶やほうじ茶など、さとうを含んでいない飲み物をとらせることがおすすめです。