



2021年8月1日発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部マリ子
 栄養士：神田順子、松野郁美



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)



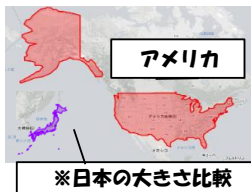
アメリカは、北アメリカ大陸に広がる、国土の大きさ・人口ともに世界第3位の大きな国です。GDPは世界第1位であり、アメリカの経済や政治、文化は世界に影響を及ぼします。

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☆

- 5日(木) 鉄分強化Day
- 11日(水) 世界の料理【アメリカ】
- 25日(水) お誕生日献立



☆食育予定☆

今月も感染症等の動向を見ながら実施してまいります。お声がけをしたら、エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。



☆給食室より☆

夏本番を迎え、毎日暑い日が続いています。子どもたちは、暑さにも負けず元気いっぱい遊び、楽しい声が給食室にも届いています。夏は冷たい麺類など、炭水化物に偏った食事になりやすいです。夏バテしないように、肉・魚・野菜・果物などもバランスよく食べ、栄養をしっかりととり、十分に休養し、暑い夏を乗り切りましょう。

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
 焼きのり…お好み♪

- ◆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③と和えて完成！

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してもらってもいいですね♪



食べ物なぞなぞ

Q1.9(きゅう)かいみてからのむのみものなあに？

Q2.いかとたこのあしをたすと、ぜんぶでなんほん？