



2021年7月1日発行  
すくすくどろんこの会  
栄養士：上羅裕美



日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本では昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能が低下することから食欲不振へとつながります。ビタミン・ミネラル・たんぱく質などが不足しがちなので、食事にも注意が必要です。

麺類など食べやすいものが欲しくなる時期ですが、それだけでは栄養が偏ってしまいがちなので、栄養を補うプラス1品、あるいは麺類に野菜類やたんぱく源をプラスするなど心がけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



## ☆7月の給食☆

- ◆7日(水) 七夕の行事食
- ◆12日(月) 21日(水) 鉄分強化day
- ◆20日(火) 世界の料理【トルコ】
- ◆29日(木) お誕生日メニュー



## トルコ料理☆20日(火)



トルコ(トルコ共和国)はヨーロッパとアジアの境にある国で、広さは日本のおよそ2倍、人口は日本の約6割ほど(約7560万人)です。

トルコ料理は、フランス・中華と並んで「世界三大料理」と呼ばれています。代表的なものはケバブを始めとした肉料理や海産物などです。宗教上豚肉が禁止なので、昔から羊の肉が使われていましたが、現在は牛や鶏の肉も頻繁に食べられているそうです。



**シシ・ケバブ**：ケバブはお肉のことでなく、トルコとその周辺地域などで主に食べられている、肉・野菜・魚などをローストして調理する料理の総称です。〈シシ〉とは串のことで、日本の焼き鳥に似ているそうですよ。

**チョバンサラダ**：「羊飼いのサラダ」を意味するチョバン・サラタスは、賽の目切りにされたトマトやキュウリ、たまねぎなどが和えられたトルコの定番サラダです。

**ピテ**：ピテとは特にトルコの東部でよく食べられているトルコ版のピザのようなパンで、その歴史は古く、ピザ発祥の地として有名なイタリアのピザの原型ではないかとも言われています。給食では米粉を使用し、アレンジして作ります。お楽しみに！



## ☆食育予定☆

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いします。

ちゅうりっぷ組 28日とうもろこしの皮むき

さくら組⇒ 20日さやえんどうの筋とり



## 給食レシピ♪ トライフルケーキ

- 米粉……………100g
- 砂糖……………75g
- ベーキングパウダー…9g
- 卵……………2個
- 油……………50g

トライフルはイギリスのデザートで、スポンジケーキ、フルーツなどを器の中で層状に重ねたものをいいます。

<飾りつけ>

ホイップクリーム  
みかん缶・もも缶・季節の果物やいちごシロップ など

■作り方◆

- ① ★の材料をすべて混ぜ、1分程度、ツヤが出てなめらかになるまで混ぜる
- ② パットなどの型に流し入れ、170℃に熱したオーブンで20分～25分焼く
- ③ あら熱がとれたら四角くカットし、生クリームやフルーツで盛り付ける

## ☆給食室より☆

6月は、さくら組さんと人参の皮むきをしました。とても上手にピーラーを使えてました。ぜひ、ご家庭でも一緒にやってみてください。

7月は、ちゅうりっぷ組さんと『トウモロコシの皮むき』をします。楽しみです。