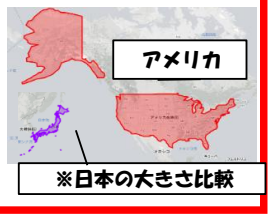

給食だより

２０２１年８月１日発行
すくすくどろんこの会
かぐろ杜の保育園
統括管理栄養士：矢部まり子
栄養士：小柴結

真夏の日差しがギラギ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、真っ先に思いうかぶ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「ホンビノス貝」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。

※日本の大きさ比較

✿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】
１６日（月）	鉄分強化Day
２５日（水）	お誕生日献立
２７日（金）	うきわケーキ

✿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ねがいします。

夏野菜を使った食育を考えています！

6月に食育で作った梅シロップを

暑い日にドリンクとして提供予定です

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
焼きのり…お好みで♪

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♬

◆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！

✿給食室より✿

本格的に夏が始まり、とても暑い日が続いています。暑いとどうしても食欲が落ちてきてしまいますが、こういう時こそしっかり栄養をとらなければいけません！今月の献立には夏野菜を使用した、暑くても食べやすい冷たいメニューなどを取り入れています。旬の野菜は「安い」「美味しい」「栄養価が高い」と良いこと尽くしです！
オクラ、カボチャ、ナス、ピーマン、きゅうりにトマト、色も濃く食卓に彩りが出で食欲をそそります。もりもり食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

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？

●答え　Q1.ミルク(みるく)＝みる、9(く)　Q2.18ほん(いか 10ぽん、たこ 8ほん)