



2021年7月1日発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部まり子
 かぐる杜の保育園 栄養士：小柴



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
 に遊んでいます。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
- ◆20日(火) 世界の料理【トルコ】
- ◆28日(金) お誕生日メニュー
- ◆16日(金) 夏祭り献立



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りに食べられているそうです。

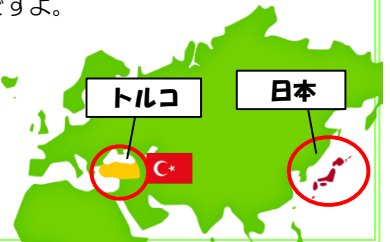


ケバブ

シシ・ケバブ：ケバブはお肉のことではなく、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。

チョンサラダ：「羊飼いのサラダ」を意味するチョン・サラダは、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ねがいします。

ぼんだ組 ⇒ 野菜の皮むき

らいおん組 ⇒ カレー作り



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 バットなどの型に流し入れ、170℃に熱した
 オープンで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☆

これから夏野菜がおいしい時期がやってきます、真っ赤なト
 マトやなすにきゅうり、ピーマンなど！旬の野菜は栄養もあ
 いしさもアップします。もりもり食べて暑い日々にも負けず、
 元気に夏を楽しみましょう！！

食べ物などなど

- Q1.おいも(さつまいも)は、たいようのひかりにあてておくとお味がどうかわる?
- Q2.あんこでおなかがいっぱいのおさかななあに?