

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
栄養士：重野みのり



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 ◆20日(火) 世界の料理【トルコ】
- ◆21日(水) らいおん組リクエスト献立(お誕生日おやつ)

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。

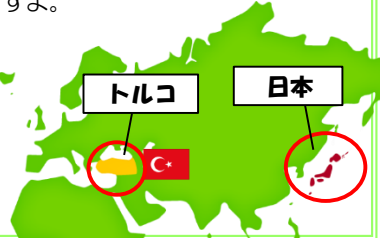


ケバブ

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。

- きりん組 ⇒ 29日(木) ムース作り
- ぱんだ組 ⇒ 21日(水) ケーキ飾り付け
- らいおん組 ⇒ 7日(水) 7ル・7ル汁作り



☆給食室より☆

6月は初めてきりん組・ぱんだ組も食育をし、いつもと少し違う「特別」に、子どもたちのキラキラ輝く笑顔がたくさん見せてもらいました。7月も行事食や夏野菜をたくさん使ったメニューを取り入れていますので、ぜひたくさん食べてほしいと思います。

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