



2021年8月2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



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、真っ先に思い浮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

- 4日(水) 夏祭り献立
- 11日(水) 世界の料理【アメリカ】
- 17日(火) 鉄分強化Day
- 18日(水) らいおん組リクエスト献立
- 27日(金) うきわケーキ



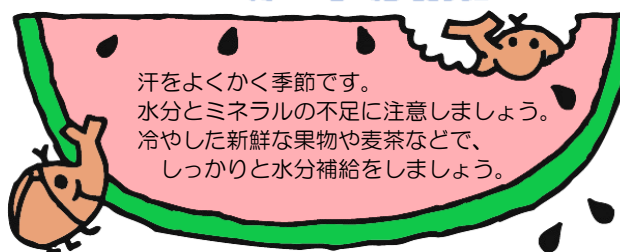
食育予定

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします。

★感染症等の動向を見ながら、実施の際はホワイトボードにてお知らせいたします。



スイカで夏の水分補給!



汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足に注意しましょう。冷やした新鮮な果物や麦茶などで、しっかりと水分補給をしましょう。

給食室より

暑い日が続き、体調を崩してしまう子どもも多く、少し残菜も増えているようです。冷たいもののおいしい季節ですが、体を冷やしすぎると胃腸の働きが弱って食欲も低下してしまうので、食べすぎには気を付けましょう。毎日元気に遊ぶ子どもたちの声を楽しみにしている給食室です。

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♪

- ◆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なに?

Q2.いかとたこのあしをたすと、ぜんぶでなんほん?