



# 7月 給食だより

日中の気温は日々高くなってきて、夏の到来を感じます。子どもはのどの渴きを忘れて、1つのことに集中してしまいがちです。大人が時間を決めて、こまめに水分補給をするように注意しましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることとなります。子どもの水分補給は、お茶や水などの糖分のないものがおすすめです。

季節の変わり目は、体が熱を逃がさない冬モードから熱を逃がしやすい夏モードへの切り替えの時期です。冷房に頼りすぎると、スムーズに切り替えられないため、体温調節がうまくできなくなります。冷房の設定温度が低すぎないように注意して、たんぱく質や脂質の含まれる食事で、夏を乗り切る体力をつけましょう。

今年も乳児園庭のびわの木からたくさんのびわの実を収穫することができました。今年、砂糖とレモン汁でコトコト煮て、コンポートにして幼児クラスは味わいました。初めて食べる子どももいたようで、季節の味を楽しんでいました。



## 給食レシピ紹介 《チンジャオロース》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

牛肉	20	人参	5	しょうゆ	1.2
*しょうゆ	1.6	ピーマン	8	酒	1
*酒	1.6	もやし	8	オイスターソース	0.8
片栗粉	1.5	しょうが	0.5	砂糖	0.4
たけのこの水煮	10	にんにく	0.2	油	1

- ①牛肉は細切りにし、\*のしょうゆ・酒で下味をつけて、片栗粉をまぶしておく。
- ②たけのこの水煮は、1度茹でてから細切りにし、人参・ピーマンも細切りにしておく。
- ③しょうがはすりおろして、絞っておく。にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を炒める。
- ⑤肉の色が変わったら人参を炒め、しんなりしたら、ピーマン、もやし、たけのこを炒める。
- ⑥野菜類に火が通ったら、しょうがの絞り汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、砂糖を入れ、全体に味がなじんだら出来上がり。