

8月 給食だより

夏もいよいよ本番です。暑い日が続くと、食欲が落ちて、栄養のバランスが崩れ、体力が低下しやすくなります。食べやすいからと炭水化物に偏らないよう、1日3食、いろいろなものを食べましょう。特に夏場は、たくさんのエネルギーを消費するので、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が不足しがちになり、疲れやすくなったり、集中力が続かなくなったりします。食事からビタミンB群が摂取できるように工夫してみてください。

今が旬の夏野菜は、ビタミンがたくさん含まれているものが多く、体の熱をとり、冷やしてくれる食材です。ぜひお家のメニューにも取り入れてみてくださいね。



給食レシピ紹介 《カレー肉じゃが》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

豚肉	20	青ねぎ	4	砂糖	1.8
じゃがいも	40	油	1	酒	2
人参	10	カレー粉	0.1	みりん	1
玉ねぎ	50	だし汁	適量		
糸こんにゃく	25	しょうゆ	5		



- ①豚肉、じゃがいもは食べやすい大きさに、人参はいちよう切り、玉ねぎは薄切りに青ねぎは小口に切ります。
 - ②糸こんにゃくは沸騰した湯で茹でてから、食べやすい大きさに切ります。
 - ③鍋に油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、人参を炒めます。野菜類がしんなりしてきたら、じゃがいも、糸こんにゃく、カレー粉を入れ、さっと炒めたら、ヒタヒタのだしを入れて煮ます。
 - ④あくが出てきたら取り除いて、砂糖、酒、しょうゆ、みりんの順に入れ、落とし蓋をして10分程煮込みます。野菜に火が通ったら、青ねぎを入れ、2～3分煮たら出来上がり。
- ※食欲がない時は、いつもの肉じゃがより甘さ控えめでカレー風味なので食べやすいですよ。