

# きゅうしょくだより

平成30年8月  
かんのん町保育園

夏本番になりました。なんとなく体がだるい、食欲がない・・・など、夏バテしやすい時期です。夏バテを予防するには、朝昼晩の3食をしっかりと食べ、元気に遊んで、よく休むことが大切です。夏祭りや水遊びなど、子どもの興味を引くイベントがたくさんある時期ですが、夜更かしをせずに体調管理に気を付けて過ごしましょう。

## 夏の乗り切り！保育園給食レシピ

豚肉の香味焼き

材料：豚もも肉240g

長ねぎ10cm

にんにく・生姜 各少々

みりん 小さじ1強

しょうゆ 大さじ1

白胡椒 大さじ1

香味野菜の香りで食欲増進、  
ごはんによく合うおかずです。

### 作り方：

- ①豚もも肉は一口大に切り、みじん切りにした長ねぎ、すりおろしたにんにく、生姜汁と調味料を合せたタレに漬け込む。
- ②フライパンに油を熱して焼く。
- ③白ごまをふる。

●豚肉はビタミンB1を多く含むので、夏におすすめの食品です。ごはんやパン、麺などの炭水化物はビタミンB1と組み合わせると効率よく代謝されるようになります。

●酢に含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるので、甘酢和えや酢の物など、さわやかな酸味の副菜と組み合わせるとよいでしょう。



## すきらくふう 好き嫌いにひと工夫

◎においが気になるピーマンは、繊維を断ち切るために横に細切りに。フライパンで乾煎りしたり、さつと下茹でしてから炒めると、青臭さが飛びます。

◎なすは皮が口に残りやすいので、しましまに皮を剥いてからいちょう切りにします。



◎パサつきやすい肉や魚は、片栗粉をまぶしてから煮たり、炒めたりするとしっとり仕上がります。水溶性片栗粉でとろみを付けた甘酢あんや、野菜あんをかけるとより食べやすくなります。

## 夏野菜で、食育を楽しもう



えだまめ 枝豆のさやを枝から外したり、とうもろこしの皮をむいたり、モロヘイヤの葉を摘み取ったり、夏野菜は子どもが喜ぶお手伝いの宝庫です。

「危ないから」「まだ小さいから」「後始末が大変だから」…と、消極的にならずに、「ちょっと手伝ってくれる？」の声掛けが子どものやる気を引き出します。

お手伝い前には、親子で楽しく手洗いを。また、テーブルに新聞紙を広げておくと後片付けが楽になります。