きゅうしょくだより

令和６年８月　　かんのん町保育園

旬の食材と料理

とうもろこし

食物繊維が多く腸内環境を整えてくれる夏野菜です。

とうもろこしのひげは実の数だけあるそうです。こどもと一緒に皮をむくのもいいですね。今月は「バターしょう油コーンごはん」で味わいます。

献立の紹介

- 暑い夏でも食べやすい工夫として、食欲を刺激する酸味（酢の物やトマト味）、香味野菜（にんにくや生姜）、カレー粉を取り入れました。
- 夏バテ予防や疲労回復に必要なビタミンＢ１やビタミンＣが不足しないように、ビタミンＢ１の豊富な豚肉と、ビタミンＣの豊富なじゃが芋や夏野菜をバランスよく取り入れました。

夏に食べたい食事のヒント

夏は暑さのため食欲が落ちてしまいがちです。夏を元気に過ごすために食べやすくなるよう工夫をし、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかり食べて夏バテ予防をしましょう。

プラス１でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。

冷たくさっぱりと

和え物や煮物、汁物、麺類などを冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

香りがよい食材を取り入れよう

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、青しそ、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどを料理に取り入れることで風味がよくなり、食欲をそそります。

カレー粉やしょうが、にんにくの風味で食欲をそそる主菜を御紹介！

【タンドリーチキン】（材料）大人３～４人分 =こども８人分程度

鶏もも肉（皮つき）大１枚(320g)	☆の調味料	
塩・こしょう少々	カレー粉小さじ１/３	塩少々
油小さじ１	パプリカパウダー小さじ１/５	しょうが汁小さじ１/４
	ケチャップ大さじ１	すりおろしにんにく小さじ１/４
	プレーンヨーグルト大さじ２と２/３	

① 鶏もも肉は、厚いところに包丁で切れ目を入れて厚みを均一にする。一口大に切って塩･こしょうをし、☆の調味料を合わせたタレに１０分漬ける。

② 油を引いたフライパンを熱し、①を皮目を下にして入れ両面をこんがりと焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに４分ほど蒸し焼きにする。