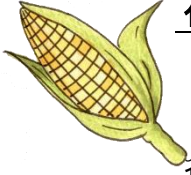


がつしょくいく 8月食育だより

2024年8月あいせん保育園

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。また、前歯でがりと食べる経験はとうもろこしならではの、噛む力もつきます。

今月はバター醤油コーンごはんとして登場します。

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の豊富な白米が精米や豚肉と、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。

フランス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。

替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！

【タンドリニキミン】（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）
塩・こしょう 少々
油 小さじ1

☆調味料

カレー粉 小さじ1/3
パプリカパウダー 小さじ1/5
ケチャップ 大さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ2 と 2/3

しょうしょう

塩 少々
しょうが汁 小さじ1/4
すりおろしにんにく 小さじ1/4

- 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。

