



# 8月の給食だよ!

令和 元年 8月5日発行 美女木げんき保育園

先月の七夕会・給食参観には、大変お忙しい中ご参加・お手伝いを頂きありがとうございました。子どもたちの園での食事の様子や、成長を見て頂ける良い機会になり、私達もよりいっそう栄養たっぷり、喜んでもらえるおいしい給食を作っていきたいと思いました。

豚肉や夏野菜、クエン酸を含む果物で夏バテ対策!!



体を作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB1」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ対策になります。

◆豚肉→豚肉は肉類の中でもたんぱく質、ビタミンB1が豊富と言われていす。赤身の多いモモ肉やヒレ肉に多く含んでいます。

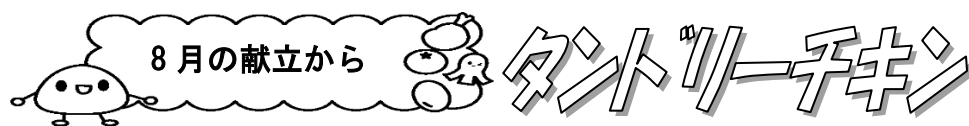
◆柑橘類・キウイフルーツ

→酸っぱい果物にはクエン酸が豊富です。子どもにも食べやすく、酸味や爽やかな風味から、食欲がない方にもおすすめの食材です。

◆枝豆→枝豆は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン、ミネラルが含まれた優れたものです。

◆オクラ→オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進する食材で、夏場に不足しがちなカルシウム、鉄分も含まれています。

豆腐とオクラの味噌汁やフルーツヨーグルトなど毎食何かの料理に豚肉や夏野菜、果物などの食材を取り入れてみて下さい。



8月の献立から

## タントリーチキン

### <材料 鶏肉2枚分>

- ・鶏胸肉…2枚
- ・ヨーグルト…大さじ3
- ・カレー粉…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1と1/2
- ・醤油…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…少量
- ・おろしにんにく…少量
- ・おろし生姜…少量

### <作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切る
- ② 鶏肉と全ての調味料を袋に入れて、しっかりと揉み込み、30分寝かせる
- ③ フライパンに油をしき、②を中火で両面焼き目をつけたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする
- ④ 中まで火が通ったら出来上がり



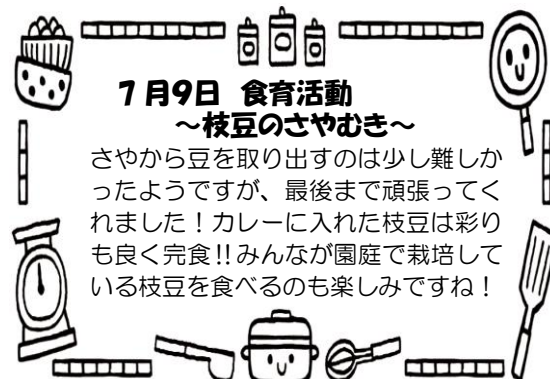
たくさん豆を取り出せたよ~!



### かみかみ♪



もぐもぐ♪



### 7月9日 食育活動

#### ~枝豆のさやむき~

さやから豆を取り出すのは少し難しかったようですが、最後まで頑張ってくれました! カレーに入れた枝豆は彩りも良く完食!! みんなが園庭で栽培している枝豆を食べるのも楽しみですね!