給食だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。

今月の郷土料理

鹿児島県
ふくれ菓子

小麦粉・重曹・黒糖などを混ぜて蒸した郷土菓子で、重曹を使って、ふっくらと仕上げる為、「ソーダ菓子」とも呼ばれるほか、「ふくらかん」「ふくれかん」とも言われます。
かつては、豊作を願う祭りの席や農作業時のお茶うけとして食べられていました。
現在は、特に時期を問わず食べられ、老若男女から人気があるお菓子です。

いちおしメニュー

6月17日(水)

冷やし棒棒鶏

すりごまとお酢がきいたタレが
特徴のつるっと食べられる麺メニュー。
ごま油の香りが食欲をそそり、暑い夏にピッタリな一品です。

7月のいちおしメニュー　レシピ
冷やし棒棒鶏麺

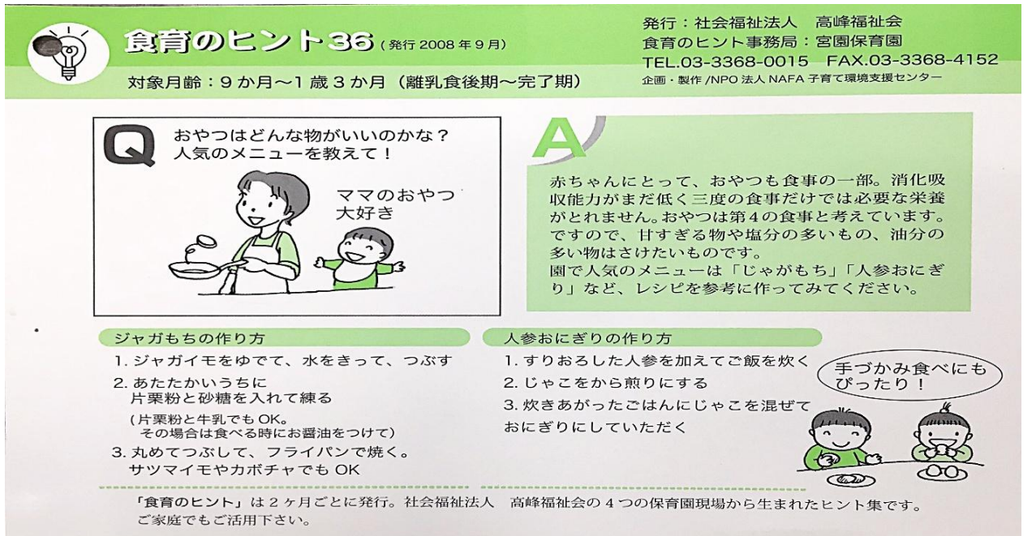
材料

	中華	４玉
	とりささみ	４本
	きゅうり	１本
	トマト	１個
たれ	みそ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ２
	ごま油	小さじ1/2
	白いりごま	小さじ２
	しょうゆ	大さじ１と1/3
	水	180ml

作り方

①鶏ささみは鍋にかぶるくらいの水を入れ、　酒、塩少々を加えて中火で約20分ゆで、
ゆで汁ごと冷まして手で細く裂く。
②きゅうりはせん切り、トマトは2㎝の角切りにする。
③たれの材料を合わせる。中華麺はたっぷりの熱湯でゆで、冷水にさらしてもみ洗いし、ざるに上げて水けをきって皿に盛る。①、②の具をのせ、たれをかける。

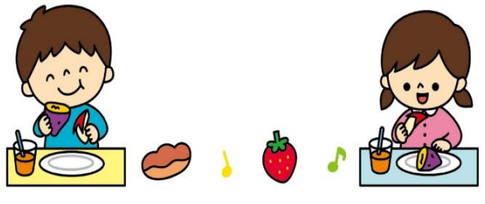
食育のヒント



保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。給食だよりに掲載して紹介をしますので参考にしてください。

おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよね？ 例えば、おせんべい＋果物＋牛乳、ビスケット＋ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。