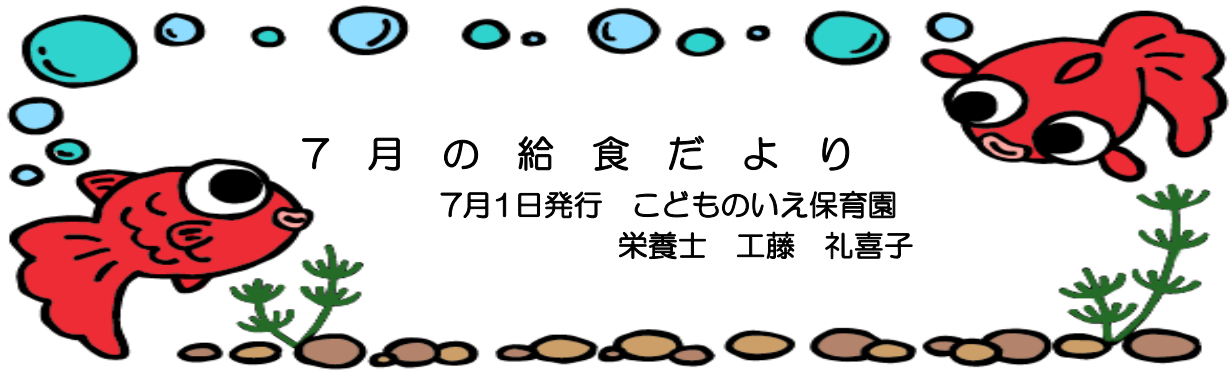




## 7月の給食だより

7月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

梅雨明けしないまま、本格的な夏が到来しそうですね。暑い日が続くと、食欲が落ちてしまうことがあります。のどごしが良い飲み物や食べ物を摂ることが多くなりがちですが、摂りすぎると胃腸の活動が弱まり、逆に食欲が落ちたり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなってしまいます。夏野菜には体の熱を取ってくれる他、ビタミンやミネラルも補給できます。積極的に旬の物を食べ、バテにくい体を作っていきましょう。



## ～保育参観日メニュー～

先月は保育参観にご参加下さり、ありがとうございました。保育参観当日の給食のレシピを知りたいとのご要望がありましたので、ご家庭でも作りやすいよう分量や作り方など調整してみました。良かったら参考にしてみてください♪

### 《鯖のトマト煮》約4人分

材料：鯖4切れ、人参1/3本、玉ねぎ1個、  
【トマトソース】…カットトマト缶1缶、  
にんにくチューブ少々、オリーブオイル大さじ2、料理酒100cc、水100cc、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ2、塩コショウ適量  
①鯖に塩と料理酒（分量外）をふり、下味をつける。水気をふき、薄力粉（分量外）を薄くまぶす。  
②フライパンにオリーブオイルを熱し、鯖の皮目を下にして中火で3～4分焼き、裏も同じように焼いて取り出す。  
③同じフライパンに、にんにくチューブ、玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒める。  
④料理酒、カットトマト缶、水を加え中火で3分ほど煮る。砂糖、しょうゆ、塩コショウを加える。  
⑤焼いた鯖を戻し、優しく混ぜながら弱火で5分ほど煮る。  
※料理酒、水の量は様子を見ながら加えてみて下さい。

### 《ちくわサラダ》約4人分

材料：ちくわ3本、キャベツ1/6玉、小松菜1/2袋、えのき1/2袋、人参1/3本【ゴマドレッシング】…味ぽん55g、マヨドレ40g、砂糖27g、すりごま20g、オリーブオイル18g  
①ちくわはいちょう切り、人参、キャベツは千切り、小松菜、えのきは食べやすい長さに切る。  
②ゴマドレッシングの調味料を合わせておく。  
③フライパンに湯をわかし、①をゆで、水で冷まし、水気をよく絞っておく。  
④②のゴマドレッシングと③を和え完成。  
※ゴマドレッシングは作りやすい分量に変えてあります。足りない時は倍の量にして様子を見て下さい。

### 6月 行事おやつ

6月の行事おやつはかたつむりクッキーでした。子供たちも『かたつむりだあ～！』と喜んで食べてくれました♡次回の行事おやつもお楽しみに♪

