

# によいりん幼稚園 給食だより

R7年

8月号



JAS  
JONA

## 給食室より

いよいよ夏本番です！毎日暑いですね！

子どもたちの夏休みは花火や夏祭り、プールなど楽しみがたくさんあります。同時に大人に比べ体力の消耗が激しくなるので、朝昼晩の食事をよく噛み、規則正しい生活で身体のリズム(時間)を整えながら、夏の思い出をたくさん作っていただけたらと思います。

夏を乗り切るために食生活では夏野菜をたくさん食べましょう。代表的なのは「トマト、きゅうり、茄子、ピーマン、とうもろこし、枝豆、かぼちゃ、おくら、とうがん」などがあり、8月はとてもうまみが増す野菜です。ご家庭でもたくさん食べているのではないのでしょうか？夏野菜には、体の中にたまった熱を体外に出してくれる働きがあるので、熱中症や夏バテの防止に効果的です。料理方法も、煮物などのように長い時間をかけて煮るのではなく、さっと茹でたり、炒めたりと、時間をかけずに仕上げることでさっぱりとし、食欲のない時でも簡単に食べられると思います。体のだるさを感じた時には、梅干しなども効果的です。スパイスを使うと体が軽くなりますよ。食の工夫で体調を崩さずに夏を楽しく過ごしていきましょう。

【5/31 田植え】

少し前になってしまいますが、給食の有機玄米を提供して下さっている新潟県のふれあいファーム三ヶ村さんへ、先生たちで田植えに行ってきました。お米が育つ環境は自然豊かで虫などの生き物もたくさん！お米作りは重労働も多く筋肉痛になった先生も…。いつもおいしいお米を届けてくださる三ヶ村さんに改めて感謝です。子どもたちも稲の成長に触れて観察できるよう、頂いてきた苗をバケツに田植えしました。子どもたちが稲に声をかけて成長を楽しみにしている姿がとても可愛らしいです。秋の稲刈りまで一緒に観察していきます。

【6/14 如意輪祭】

如意輪祭にご来園いただいた皆様ありがとうございました。開催中は少し小雨が振りましたが、今年も大盛況で終えることができ私たちも嬉しい限りです。普段から給食に食材を提供して下さっている業者さんがお店され、お話を伺えてとても刺激を受けました。ご縁を大切に、これからも子どもたちへ体に安心安全のおいしい給食を届けていきます。

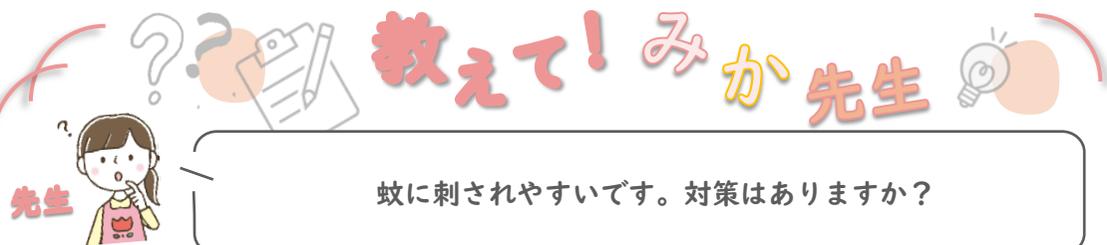
## あかし先生の食材メモ

## 「園のそうめんのつゆは？」

「精進つゆ」というものをご存じでしょうか？動物性の食材を一切使わずに、植物性の食材で出汁を取って作ったつゆのことです。一般的には、昆布、椎茸、煎り大豆、かんぴょうなどを使います。未就園児教室のぴよりんクラブでは、流しそうめんのイベントがあり、給食室で作った精進つゆで召し上がっていただきます。動物性の食材は分解・吸収がされにくく食べ過ぎると体に負担がかかると考えられているため、消化機能が未発達の子どものためにはできるだけ控えたいものです。市販のめんつゆで簡単に作れますが、手作りの精進つゆも難しくはないので、ぜひ今年の夏は無添加の手作りめんつゆをお子さんと一緒にチャレンジしてみてください！

【精進つゆ】

昆布	5センチ角	①水1リットルに昆布と干し椎茸を入れて一晩冷蔵庫に置く
干し椎茸	2枚	②みりんを火にかけアルコールを飛ばし、しょうゆと①へ入れて煮立たせないよう10分弱火にかける
こいくちしょうゆ	120ml	③しょうゆの角が取れたら冷やして完成です！
みりん	120ml	



蚊に刺されやすいです。対策はありますか？

夏になると、蚊の鳴き声で目が覚める朝もありますね。特に雨上がりには蚊がたくさん増えます。皮膚が軟らかく、体温が高いお子さんはただでさえ、蚊に刺されやすいのですが、実は蚊も刺す人を選んでいるのです。どんな人が刺されやすいのでしょうか？

答えは「血液が酸化している人」です。

血液の酸化とは身体の中でどのようなことが原因で起こるのでしょうか？

「酸化する」というのは、体がサビるやコゲつくという意味でとらえます。

その原因は①甘いものが多い ②小麦製品を多く食べている ③フルーツを多く食べている

④揚げ物や、焼いたもの(焦げたもの)をよく食べている、なのです。簡単に説明すると、食パンをこんがり焼いて、チーズやバターを乗せたり、ジャムをしっかり塗るだけで、1日の酸化物質の摂取量がオーバーになります。夏には、バーベキューや焼きそば等、焼いた料理や揚げ物を食べる機会も増えます。海藻等のミネラルや、根菜をしっかり食べて、酸化しにくい身体にしましょう。

もしも虫に刺されたら、梅酢を傷口に塗ってもいいですね！



## おいしい 如意輪給食レシピ⑤

## 【豆カレー】 きむら先生のおすすめメニュー

材料 4人分

○玉ねぎ	2玉
○人参	1本
○じゃがいも	2個
○にんにく	1片
○生姜	1片
○油	大さじ2
○塩	少々
○煮大豆	100g
○トマト	中 1玉
○小麦粉(米粉)	大さじ2.5
○カレー粉	小さじ1.5
○水	500ml
○味噌(米味噌)	大さじ1
○白味噌(西京味噌)	小さじ2
○醤油	小さじ1強

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいもを好みの大きさに切り、にんにくと生姜はすっておく。
- ② 温めた鍋に油をひき、中火で玉ねぎ、人参、にんにく、生姜に塩をふり炒める。玉ねぎがしんなりしたらじゃがいも、煮大豆、トマトを加え弱火で5分程煮る。
- ③ 小麦粉とカレー粉を加え、中火で粉っぽさがなくなるまで炒める。焦がさないように注意。
- ④ 水を加えて沸騰させ弱火で5分程煮る。味噌、白味噌、醤油を加えて味を調える。

POINT!

玉ねぎをよく炒めると甘みが出ますよ！お好みのお豆でアレンジするのも良いですね！ぜひ作ってみてください！

