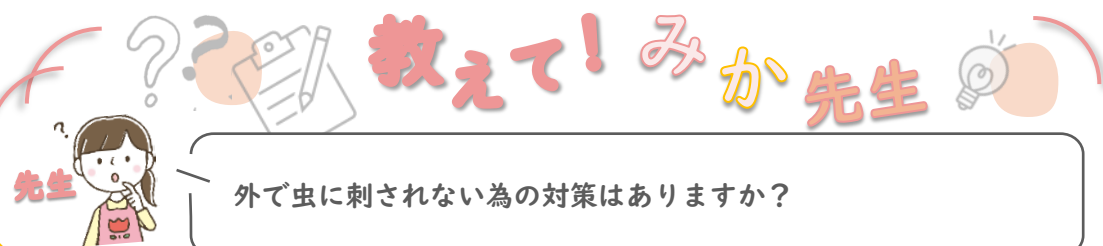


によいりん幼稚園 給食だより

R8 年

8 月号



教えて! みか先生

外で虫に刺されない為の対策はありますか?

給食室より

暑いが続いていますね。日々の暑さで、体力の消耗が激しくなっているため、食事をよく噛み、規則正しい生活で身体のリズムを整えて、楽しい夏休みを送ることができるよう、身体づくりをしていきましょう。夏を乗り越えるために、旬の夏野菜が熱中症防止に効果的です。また、梅干しやスパイスを使うことで身体が軽やかになるので、工夫して取り入れてみてください。

6 月末に、年長・年中クラスで、食育を行いました

年長クラス
～おむすびをつくろう～



「おにぎり」と「おむすび」の違いを学び、お泊まり保育に向けて、自分でおむすびをつくる練習をしました。ぜひ、ご家庭でも練習してみてくださいね。

年中クラス
～陰陽五行を知ろう～



実際の食材を五色に色分けして、各色の作用を学びました。食材を焼いて食べ、色の変化や香り、味を楽しみました。

給食室の食材メモ

園で使用する「有機梅酢」

園の給食で欠かせない「有機梅酢」をご存じですか? 梅干しづくりの際に梅から出てくる液体です。「酢」ですが、酢酸発酵でできていない酢です。その栄養的特徴としては、①疲労感の軽減②ミネラルの吸収を助ける③細胞の酸化ストレスを抑える④抗炎症 等があります。

食塩の塩味もあるため、夏の汗をたくさんよくかき、太陽の日差して、身体が酸化したり、夏遊びで疲れやすくなる季節にぜひ摂ってもらいたい調味料です。横のレシピにもあるように、玉ねぎに梅酢を振り 30 分置くだけで辛味をやわらげ、むしろ美味しくなったり、料理では様々な味の底支えにもなります。

夏は塩の代わりにぜひご活用くださいませ。購入する場合はぜひ有機マークのあるものをお選びください。

「虫に刺されない」

にはっきりとした科学的根拠はないですが、昔から言い伝えられてきた「おばあちゃんの知恵袋」の中で、今の生活に活用できそうなことをご案内させていただきます。

まず、虫に刺される身体の特徴として言われるのが3点あります。

- ① 体温が高い（内熱がこもっている・巡りが悪い・湿気がこもっている）
- ② 腸内細菌が乱れている（食事に糖質・脂質・小麦が多い）
- ③ 汗の質が悪い（べたべた汗の臭い）

上記3つの体調の特徴として、甘いものや、揚げ物を控え、夏野菜やとうもろこし等の夏に旬を迎える食材をしっかり食べると共に、ミントや紫蘇等をアクセントに食べることをしてみてくださいませ。お茶等で摂るのもおすすめです。

また、外からは、「ローズマリー」や「ミント」、「レモングラス」等を活用し、虫よけスプレーや、入浴剤等で日々取り入れてみると、虫に刺されにくい身体を作っていくことができるので、ぜひ試してみてください。



おいしい

如意輪給食レシピ⑤

【 玉ねぎ味噌焼き 】

給食室のおすすめメニュー

材料 4 人分

- 厚揚げ 2 枚
- 玉ねぎ 小 1/4 個
- しめじ 1/4 房
- 梅酢 少々
- 菜種油 小さじ 1/2
- 味噌 大さじ 1
- 甘酒 大さじ 1
- ごま油 小さじ 1
- 白ごま 小さじ 1
- 青のり 適量

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、梅酢と混ぜ合わせ 30 分置く。
- ② 厚揚げをさっと熱湯に通して油抜きし、1 cm 幅に切る。しめじは 5 mm 角に切る。
- ③ 天板に菜種油を敷き、厚揚げを並べる。①に味噌、甘酒、ごま油を加えて混ぜて厚揚げの上にのせる。
- ④ 210℃に温めたオーブンで 8～10 分焼き、仕上げにごまと青のりをふる。

POINT!

厚揚げをおにぎりに変えると味噌焼きおにぎりになります! お肉や野菜にするなどいろいろなアレンジもできるのでぜひお試しください。

また、可能であれば、厚揚げの原材料をご覧ください、豆腐を作るために使用されているものが「大豆」と「塩化マグネシウム(にがり)」のみであるものをお選びください。

