



きゅうしょくだより



令和8年8月 あおぞらぱれっと保育園

8月に入り、セミの声とともに毎日暑い日が続いております。たくさん汗をかくため、熱中症にも注意が必要です。
規則正しい食生活とこまめな水分補給、十分な睡眠をとって楽しく夏を乗り切りましょう。
保育園では夏野菜をたくさん取り入れた食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思
います。

【8月31日は「野菜^{やさい}(831)の日」です。】

8月31日は野菜の栄養や健康の大切さを見直す記念日「野菜の日」です。
野菜には、ビタミンやミネラルなど体の調子を整えてくれる栄養がたくさん含まれています。
夏は、トマト、なす、きゅうり、おくらなど彩豊かな野菜がたくさん育ちます。
旬の時期の食材は、栄養価も高くおいしいです。
8月は夏野菜を使ったカレーやトマト煮、豚汁を給食でも予定しております。
野菜もたくさん食べて、夏バテを予防しましょう！！



【世界の料理を食べてみよう！！】

ラトウイユ…フランスの郷土料理で、夏野菜をオリーブオイルとニンニクで炒め、トマトを加えて煮込みます。
給食では鶏肉を塩焼きにして、その上にラトウイユをかけて提供します。
ジャージャー麺…中国の料理を日本風に甘辛味噌味にしたものを中華麺の上にのせて食べます。



【今月のおすすめレシピ】〈夏野菜を使った豚汁〉

(材料)5人分

- ・豚肉…75g・トマト…100g・玉ねぎ…75g・キャベツ…50g
- ・ごぼう…40g・ピーマン…40g・油…4g・食塩…0.5g
- ・水…600ml・みそ…35g

【作り方】

- ① 野菜をカットする。(トマト…さいの目切り、玉ねぎ…細切り、キャベツ…色紙切り、
- ② ごぼう…半月切り、ピーマン…細切り)豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を敷き、ごぼう、玉ねぎを炒め、豚肉、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④ キャベツ、トマト、塩を加えて炒めたら、水を加えて煮込む。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、味噌を入れて味を整える。

☆夏は温かい汁物を食べると胃腸の働きを助けてくれます。豚肉にはビタミンB1 が多く含まれております。トマトやピーマンなど夏野菜を入れることでいつもの豚汁よりもさっぱりとした味付けとなり、汁にしみ出した栄養素が一緒に摂れて夏にぴったりです。

