

# 給食だより

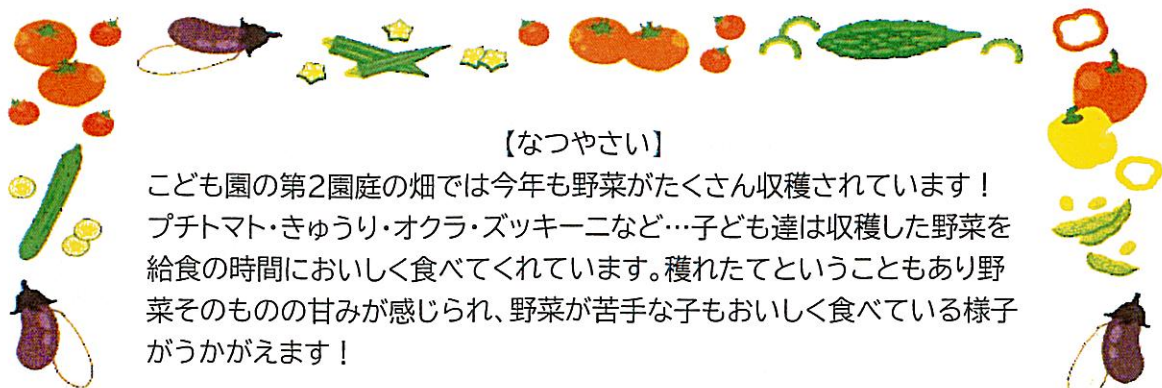
No.3

法光院こども園 2023年8月18日発行

<https://www.houkouin.com>

杉本 濱田

セミの声も響き渡り、毎日暑い日が続いています。熱中症や水分不足にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。夏の体調管理にぴったりのトマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいる為、体を冷やしてくれます！ご家庭でも、夏野菜を使った料理で体の中からクールダウンしましょう。



## 【なつやさい】

こども園の第2園庭の畑では今年も野菜がたくさん収穫されています！プチトマト・きゅうり・オクラ・ズッキーニなど…子ども達は収穫した野菜を給食の時間においしく食べてくれています。穫れたてということもあり野菜そのものの甘みを感じられ、野菜が苦手な子もおいしく食べている様子うかがえます！



βカロテンやビタミンcが豊富！  
日焼けした肌を回復させる効果があります😊



体を冷やす効果や余分な水分を排出します！  
利尿作用もあります！(^^)!

ねばねば成分が胃腸の粘膜に潤いを与え、消化を高めます！  
ビタミンやミネラルも豊富で疲労回復に効果があります(^^)♪



他にもトウモロコシやナス、ピーマンなど夏が旬の野菜や果物はたくさんあります！！

夏野菜を使った親子でも楽しめるクッキングを1つご紹介します☆

【うめ組の月刊絵本より…】

## なつやさいごはんピザ

☆材料☆

ごはん…200g	ミニトマト…2個	ケチャップ…大さじ1強
粉チーズ…小さじ1	とうもろこし…1/4本	ミックスチーズ…30g
玉葱…10g	ウインナー…1本	
ズッキーニ…15g	オリーブ油…小さじ1	



- 1 具材を切って炒める
- 2 ごはんに粉チーズを混ぜ、クッキングシートの上で丸く薄く延ばす
- 3 ケチャップを薄く塗り、具材とミックスチーズをのせる
- 4 クッキングシートのままフライパンにのせ、中弱火で3分焼く
- 5 クッキングシートを外し、蓋をして3分～5分焼いたら出来上がり！

まだまだ暑い夏が続くので夏野菜を食べて元気に過ごしましょう(^O^)/

## ☆子ども達に人気のメニュー☆

毎日の給食をおいしく食べてくれる子ども達。子ども達から人気のあるメニューを紹介します！

### 【給食編】

やっぱり1番はカレー！！  
どのクラスもよく食べてくれます！  
他にも唐揚げやハンバーグなどの洋食系やブロッコリーが好きなようです！

### 【おやつ編】

クッキーやおにぎりが人気！！  
お誕生日会で出てくる特別なおやつもいつも楽しみにしている子ども達です！

日頃のおやつの中から『コンソメラスク』のレシピを紹介します！

☆材料☆

・食パン…2枚分  
・サラダ油…適量  
・コンソメ…10グラム  
(小さじ2)

### 【作り方】

- ① 食パンを一口大に切る
- ② サラダ油を食パンにまぶして混ぜる
- ③ ②にコンソメを入れて混ぜる
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③を重ねないように広げオーブンで150℃で25分焼く

※焦げそうなら温度を下げてみてください