

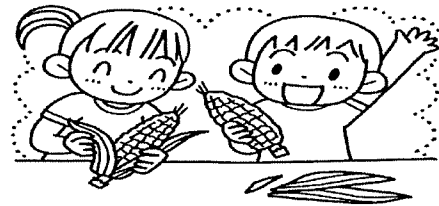


7月 給食だよ!

令和3年7月14日
乃木保育所
栄養士 和田智美

ようやく梅雨が明け、晴れた夏の日が続くようになりました。今月は暑さに負けない体作りのため、夏バテ予防に効果があるトマトやなす、オクラやモロヘイヤなど夏野菜をたくさん取り入れています。また、『土用の丑の日』にはうなぎを使い、スタミナをつけ暑い夏を元気に乗り切ってほしいと思います。

急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



食育体験!

7月8日にれもん・あんず組さんと、とうもろこしの皮剥きを行いました。感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じることができました。



とうもろこしの皮むきをしました。縦にしっかりと持って、力強く皮を引っ張りました。黄色い粒が見えてくると「できたよ!」と笑顔で喜びの声が上がりました。



おやつ時間にとうもろこしを提供しました。子ども達は「甘くておいしいね!」と言いながらかぶりついて食べました。



夏の食材レシピ～魚～

夏でも食べやすい魚レシピを紹介します。
ぜひお試しください!

★いわし★

目が澄んでいる
と新鮮



光沢があり、身がピンと張っているもの

☆栄養価が高く、カルシウムで骨を強化
☆ビタミン B₁₂ で貧血予防

～いわしのごま揚げ～

♪材料 (2人分)

- ・いわし…2切れ
- ・卸生姜…少々
- ・ごま …大さじ2
- ・油 …適量
- ・醤油 …大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・小麦粉…大さじ2

♪作り方

- ①いわしは3枚おろしにする。
- ②いわしに下味をつけ、10分ほど置いておく。
- ③小麦粉とごまを混ぜ合わせて、いわしにつけて油で揚げる。
*カラッと揚げて、よく噛んで食べよう!

★きす★

うろこが落ちていないものが新鮮



身がピンとして透明感がある

☆水分が多く、消化しやすい
☆ビタミン D で骨強化をサポート

～きすの天ぷら～

♪材料 (2人分)

- ・きす …2切れ
- ・青のり…少々
- ・天ぷら粉 …大さじ2
- ・揚げ油 …適量

♪作り方

- ①頭、うろこ、腹わたを取り開きにする。
- ②天ぷら粉と青のり、水を加え衣を作り、①のきすをくぐらせて揚げ油で揚げる。

★とびうお★

目が黒く澄んでいる



背部が青黒色で光沢があり身に弾力がある

☆ビタミンE、ナイアシンが豊富で血行良好
☆低脂質、高たんぱく質

～とびうおバーグの照り焼き～

♪材料 (2人分)

- ・とびうお…100g
- ・卵…1個
- ・ごま油 …大さじ1
- ・卸生姜…小さじ1
- ・大葉 …2枚
- ・醤油…大さじ2
- ・みりん …大さじ1

♪作り方

- ①とびうおは3枚におろし、フードプロセッサーにかける。卵、卸生姜を加えよく混ぜ、2等分に丸める。
- ②熱したフライパンにごま油をしく。両面焼き色がつくまで焼き、醤油、みりんを加え照りが出るまで加熱する。
- ③最後に千切りにした大葉をのせる。

