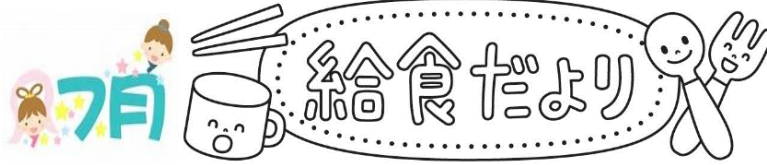


今月の給食目標

夏バテしない身体
をつくろう



2023. 7. 1
文責 (上村)

日中、蒸し暑い日が多くなってきました。毎年この時期になると、気温は上がり、食欲は落ちてくる、子どもたちの姿があるのですが、今年は、違います!! 残食はほとんどなく、『ごはんのおかわりください〜! スープのおかわりください〜!』と食欲旺盛です! 以上見のセルフバイキングも定着してきました。味噌汁を選ぶ時でも、今日のはわかめ入りだからと、いつもよりちょっと多めの汁を選ぶ子もいたり、自分の食べたい量を考えながら、給食を楽しむ様子が見られています。

Welcome back with a good smile☺

コロナウイルスの5類移行に伴い、少しずつですが、お友だちや先生たちとテーブルを囲んでおしゃべりを楽しみながら、ご飯を食べられるようになってきました。給食室から何気に、ランチルームを見ていると、後ろを振り向き、とっても楽しそうにおしゃべりしながら食べる子ども達の姿に、ちょっとお行儀は悪いけど、つい、良かったねえ。良かったね〜。としみじみ。さてさて…マナーのことは少しばかり置いておき、今までできなかったクッキングなどたくさんしていきましょう♪



☆goodな組み合わせでしよう! 発酵食品第17弾

今回のグットな組み合わせでしようは、玄米ごはんや発酵食品のベストな組み合わせをご紹介しますね! ♪

- 玄米ごはん+青魚** 青魚には玄米の栄養を補う栄養素が豊富に含まれています
- 玄米ご飯+味噌汁** 便秘改善! おなかの調子を整えます!
- 納豆+チーズ** 免疫力アップ!
- 納豆+にら** 疲労回復!

おすすめは玄米ご飯と味噌汁! 大道保育園でも栄養価アップのために、魚の日は玄米ご飯や味噌汁、納豆ににらをいれたり、元気な身体を目指して提供していま〜す!



おしらせ

7月から今年2月に子ども達と作った手づくり大道味噌を使います! お楽しみに☆

青魚のかば焼き



〈材料〉1人分

- | | | |
|----------|--------------|-----|
| ● 青魚 1切れ | ● てんさい糖 1g | } A |
| ● 塩麴 適量 | ● みりん 2g | |
| ● でん粉 2g | ● 料理酒 1g | |
| ● 揚げ油 適量 | ● 濃口醤油 2.5cc | |

〈作り方〉

- 1、魚に塩麴をまぶし、しばらく置いて臭みをとります。
- 2、汁気をふき取った魚にでん粉をまぶし、油で揚げます。
- 3、Aを鍋に入れて沸騰させ少し煮詰めてタレを作ります。
- 4、魚をタレに絡めて出来上がり☆

カリッと揚げて、30回噛みましょう! 組み合わせはもちろん玄米ごはんです!

