ようちえん給食

給食だより

2020 7月号

本格的な暑さが近づいてきましたね！夏は体に熱がこもり体力の消耗が激しい季節。食事はあっさりしたものや冷たいものに偏りがちになりますが、バランスの取れた食生活を心がけ思い切り夏を楽しみましょう。

七夕メニュー

大きな星型ハンバーグが入っているよ！
お願い事はなににしようかな？

7月7日(火)
のお弁当に
登場するよ！

めんメニュー じゃじゃ麺

お箸の練習
にもなるね！

7月9日(木)
のお弁当に登場！

人気の冷やしうどんに特製の野菜肉みそをからめて食べよう！

旬の食材紹介 えだまめ

枝豆は大豆の未熟豆のことなので、大豆と同様に畑のお肉と言われるほどの栄養価が高い野菜です。良質なたんぱく質が含まれているのでようちえん給食でも積極的に取り入れている食材です。塩分の排出を助け、利尿作用を促すカリウムも多く含んでいるため、体内の水分量を調節してくれます。また、糖質をエネルギーに変えるお手伝いをするビタミンB1も多く含まれており、食欲不振で夏バテをしやすい夏にまさにぴったりの食材なのです。

2日(木)と10日(金)
のお弁当に
登場するよ！

LINE こちらから登録できます♪

毎朝お弁当の写真を配信しています

郷土料理紹介 岩手県盛岡市の「じゃじゃ麺」

うどんのような平たい麺に肉みそをかけた料理。中国のジャージャー麺をもとに日本人好みに改良され今では盛岡のソウルフードとして定着しています。混ぜた見た目は地味ですが、食べるとやみつきになる美味しさです。

「じゃじゃ麺」のつくりかた（2人分）

きゅうり	1本
しょうが	1/2片
にんにく	1片
豚挽き肉	100g
たけのこ水煮	50g
干ししいたけ	2枚
黒すりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★酒	小さじ2
★味噌	大さじ3

①干ししいたけをやわらかくもどし、粗みじんに切る。もどし汁100mlは残しておく。たけのこ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。きゅうりは細切りにする。

②フライパンにごま油大さじ1/2とにんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがたったら、豚肉をほぐしながら炒め、たけのこも加えて炒める。

③豚肉をしっかり炒めたら、干ししいたけを加えてサッと炒め、★を加えて混ぜる。調味料がなじんだら、干ししいたけのもどし汁を加え、全体がペースト状になるまで煮詰める。

④火を止め、すりごま、残りのごま油を加えて混ぜる。器に茹でたうどんを盛り、③をかけ、きゅうりとお好みの薬味をのせる（長ねぎ・紅生姜など）

食育MEMO 水分補給について

人間は体の約60～70%が水分で出来ています。夏場は汗をかきやすいので、この水分が汗としてどんどん出ていきます。体重の2%ほどの水分を失うと、のどが渇く、食欲を失うという症状があらわれて、水分を失えば失うほど体の異変は大きくなり、最終的に死に至ることもあると言われています。

大人であれば、意識して定期的に水分を摂ることができますが、子供は遊びに夢中になったり、のどの渇きをうまく訴えられずに、気付いたら脱水症状を引き起こしていることも。親が子供の様子をチェックして、水分補給のタイミングを見極めてあげるようにしましょう。また、炎天下の下だけではなく、体育館のような室内でも夏場の室温は高いため熱中症になります。水分補給は室内で遊ぶときにも忘れることなく、水筒などを必ず持ってでかけるようにしましょう。

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。
その他については
お問い合わせください。

ようちえん給食
仙台市若林区鶴代町1-15
TEL：022-782-0821
FAX：022-782-0822
URL：youchien-kyushoku.jp
店　長：椎谷　潔
栄養士：鈴木綾子