

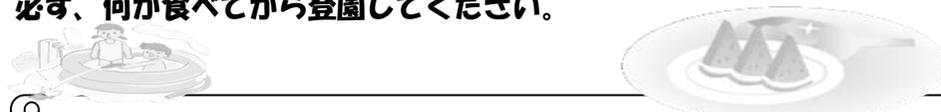


給食だより

大泉町立保育園
令和6年度
夏号

今年もより暑い猛暑が予想されます。

七夕やおとまり保育、夏祭り、園でのプールなど、様々な行事も例年通りに行われ、気温差や湿度、日々の疲れから、体調を崩しやすくなります。しっかり睡眠時間を確保して、すっきりと目覚め、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんの塩分とミネラルを摂ることで、水分の補給と熱中症の予防など、体調管理にも役立ちます。必ず、何か食べてから登園してください。



保育園おすすめ

ピーマンの肉詰めフライ

材料(4人分)

- ピーマン 6個
- 薄力粉 大1/2
- 豚ひき肉 150g
- 玉葱 1/4個
- 椎茸 2枚
- 卵 1/2個
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 薄力粉 1/2cup
- 卵 1/2個
- 塩 小1/2
- パン粉 1cup
- 油(揚げ油) 適量

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って、種を取って洗い、水気を切って内側に薄力粉をふるう。
- ② 玉葱、椎茸はみじん切りにしておく。豚ひき肉に玉葱、椎茸を加え、卵、塩、こしょうを加え、よくこねてから、個数分に丸めておく。
- ③ ①のピーマンに②の肉種を入れて、よくはり付ける。
- ④ 薄力粉、卵、塩を加え水を入れ固めの天ぷら衣を作りつけ、パン粉を付けておく。
- ⑤ 油を170℃くらいの油で、きつね色になるまで、揚げる。

ピーマンが苦手でも、肉詰めフライは好まれている献立です。衣がついているため、ピーマンもジューシーで苦みを少なく感じるようです。衣を付けず、薄力粉を付けて焼く肉詰めは、保育園給食にもあります。フライパンで焼き目を付け、蒸し焼きにします。

野菜をたくさん食べるには？

☆ 野菜を食べたいけど、どうしたらいいの？

野菜たっぷりの「菜汁」はいかかでしょうか？旬の野菜や「苦味」や「えぐ味」がある野菜も数種類の組み合わせでしっかり煮ることで「甘味」や「うま味」になります。

野菜も十分食べる事ができます。夏場の水分補給やミネラルの補給にもなります。

☆ 野菜の汁物って？

- ① 副菜になります
献立で何作ろう？と考えて迷うこともあります。そんな時、副菜は野菜汁にすると、一品が簡単に決まります。冷蔵庫にある野菜を食べられます。
- ② サラダを食べるよりたくさん食べられます
加熱をすることで、量が減るので無理なく、野菜をたくさん食べることができます。
- ③ 栄養素を摂取できます
汁物にすることで、煮汁に溶け出した栄養素も一緒に食べられます。
- ④ 作るのが簡単
汁物なので、下ゆでや水切りなどが不要で、野菜を切りながら鍋に入れて煮るだけです。
- ⑤ 色々な味であきない

味付けは薄味でも、野菜のうま味で塩分も控えられます。
味噌、コンソメ、和風、中華などのだしで主菜に合わせて味が変わります。

食中毒に注意しましょう

湿気と温度が高いこの時期は特に注意が必要です

- ① 菌を付けない(清潔・手洗い)
- ② 菌を増やさない(時間を放置しない)
- ③ 菌を死滅させる(菌を熱で殺す)

※ 冷蔵庫は過信しないように、作ったなら早めに食べましょう！

