



きゅうしょくだより8月号

令和2年
こぐま保育園
栄養士 工藤



8月になりました。子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び、給食も食べています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けてこまめに水分補給をしましょう。この時期、夏野菜もたくさん出回ります。食事にも気を配り暑い夏を乗り切りましょう！！

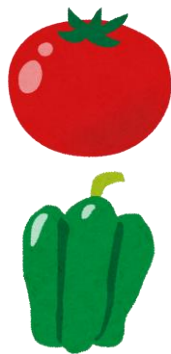


夏バテ防止!!夏野菜

夏野菜にはトマト、きゅうり、ナス、ピーマン、かぼちゃなどがあります。水分を多く含む夏野菜は身体の余分な熱をとったり、汗をかいて失われるミネラルやビタミンを多く含んでいます。

トマト

免疫力アップの効果があります。全体が赤く染まりずっしりと重いもの、皮に張りつつやがあるのが新鮮です。



ピーマン

風邪予防や美容効果があります。皮にツヤがあり、色鮮やかなものを選びましょう。

ナス

眼精疲労に効果があります。皮には栄養がたくさんあるため茄子を調理するときは皮ごと使いましょう。



とうもろこし

疲労回復の効果があります。頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものを選びましょう。

ふわふわ!かぼちゃケーキ

《材料》

- かぼちゃ 150g
- バター 60g
- 砂糖 30g
- ホットケーキミックス 150g
- 牛乳 70cc

※パウンドケーキ型1個分

《作り方》

- 1.かぼちゃを切って種と皮を取り適当な大きさに切ってレンジでやわらかくなるまで加熱し、潰す。
- 2.ボウルにバターと砂糖を入れてクリーム状になるまで混ぜる。
- 3.2に冷ました1のかぼちゃを入れて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜる。
- 4.3にホットケーキミックスを入れてゴムベラで混ぜる。
- 5.オーブンシートを敷いた型に生地を入れて180℃に予熱したオーブンで35~40分焼く
- 6.竹串を刺して生の生地が付かなければ出来上がり★



かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。



園では、プランターを使い夏野菜(トマト、きゅうり、茄子)の栽培に取り組んでいます。子どもたちが水やりを頑張り、徐々に野菜が実ってきました。子どもたちから「美味しそうなトマトが出来上がったよ!」などの歓声が聞こえてきます。収穫した野菜は普段の給食で活用したいと思います😊

7月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはメロンケーキでした🍌💜中にもメロンが入っている豪華なケーキ。旬のメロンは甘くて子どもたちからも「美味しいね」の声をたくさん聞くことができました🍌8月は24日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🎵

