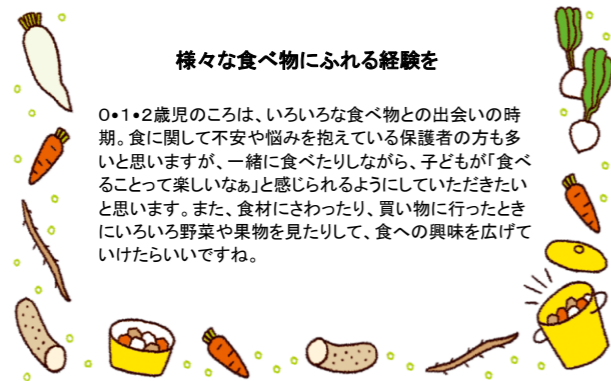




H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 金山澤侑美子
法人 栄養士 坪 聖子

日差しが夏らしくなってきたと思えば三陸独特のやませでヒンヤリしたり、体温調節がちよっぴり難しい夏を迎えました。先月は園の畑でとても大きな瑞々しい白菜を収穫しました。無農薬でこんなにおいしい作物をいただくことができ、園児も職員も素晴らしい体験が出来たなあと思います。楽しいお祭りまでもうすこし。とても暑い日のおやつはかき氷にすると子ども達はとても喜んでくれます。保育園のかき氷機はちよっぴりレトロな雰囲気ですが、氷を切る刃は抜群でフワフワな氷が削れます。手動なので回す職員は大変ですが、それも夏の風物詩。子ども達の歓声を聞くために今年も頑張ってかき氷機を回したいと思います。これから湿度の高い日が続きますので、食欲が出るよう喉越しがいいもの、酸味があるもの、身体の水分を上手に排出出来るよう夏野菜を取り入れていきたいと思っています。



様々な食べ物にふれる経験を

0・1・2歳児のころは、いろいろな食べ物との出会いの時期。食に関して不安や悩みを抱えている保護者の方も多いと思いますが、一緒に食べたりしながら、子どもが「食べることで楽しいなあ」と感じられるようにしていただきたいです。また、食材にさわったり、買い物に行ったときにいろいろな野菜や果物を見たりして、食への興味を広げていけたらいいですね。

アガーdeフルーツゼリー

ゼラチン・寒天は聞いたことあるけど、アガーってなあに？アガーは海藻やイモ類を抽出したものです。柔らかくフルフルとした食感で常温でも固まるのが特徴です。夏場の暑い時期、喉越しいいゼリーを作って早く食べたい！と言う願いを叶えてくれるありがたい製菓材料です

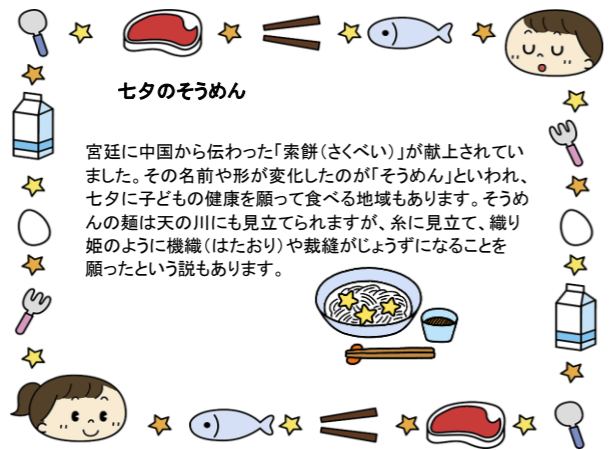
- ***材料***
- ・フルーツジュース
- …500cc
- ・アガー…8g
- ・砂糖…30g
- ・みかん缶、桃缶など



- ①アガーと砂糖をよく混ぜ合わせておきます
- ②フルーツジュース半量を鍋に入れ①を少しずつ加えながら混ぜます
- ③鍋を加熱し必ず沸騰させます
- ④火を止めて残り半量のジュースを入れ混ぜます
- ⑤容器に入れてから粗熱をとります。そして冷蔵庫で冷やして出来上がりです

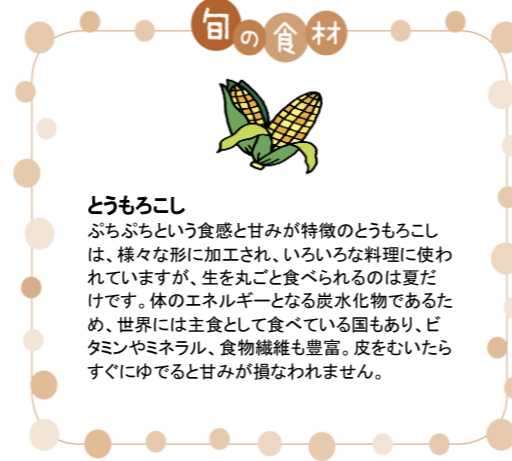
POINT

- ・アガーはダメになりやすいので砂糖と混ぜ合わせてから少しずつ加えていきます
- ・アガーを入れたら軽く沸騰させましょう。アガーと寒天は沸騰させないとうまく固まりません。逆にゼラチンは沸騰させるとタンパク質が変性し固まる力が弱くなりますので、使い分けて調理してみましょう



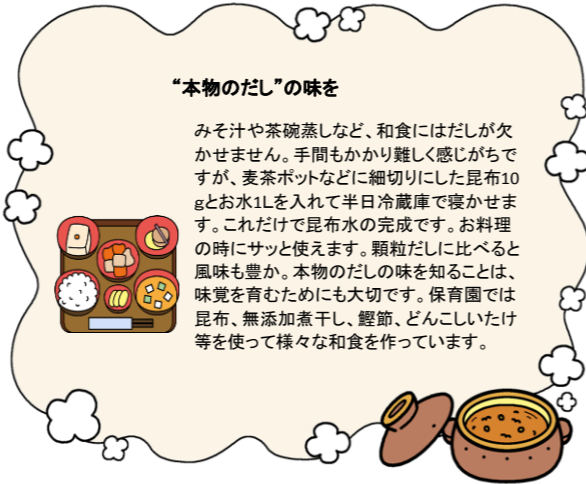
セタのそうめん

宮廷に中国から伝わった「素餅(さくべい)」が献上されてきました。その名前や形が変化したのが「そうめん」といわれ、セタに子どもの健康を願って食べる地域もあります。そうめんの麺は天の川にも見立てられますが、糸に見立て、織り姫のように機織(はたおり)や裁縫がじょうずになることを願ったという説もあります。



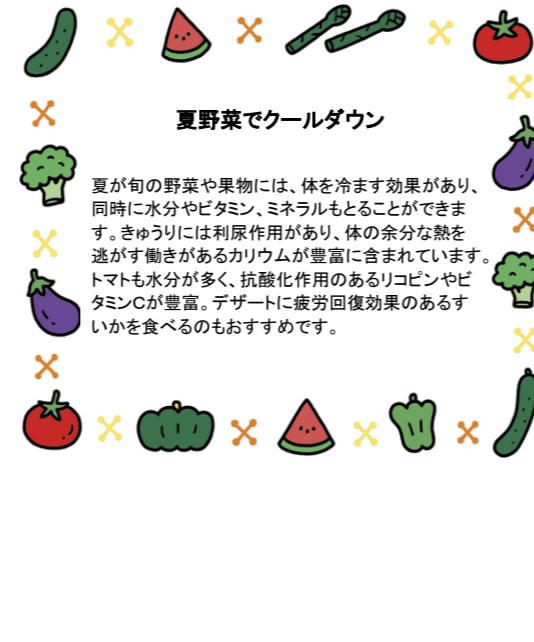
とうもろこし

ぶちぶちという食感と甘みの特徴のとうもろこしは、様々な形に加工され、いろいろな料理に使われていますが、生を丸ごと食べられるのは夏だけです。体のエネルギーとなる炭水化物であるため、世界には主食として食べている国もあり、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富。皮をむいたらすぐにゆでると甘みが損なわれません。



“本物のだし”の味を

みそ汁や茶碗蒸しなど、和食にはだしが欠かせません。手間もかかり難しく感じがちですが、麦茶ポットなどに細切りにした昆布10gとお水1Lを入れて半日冷蔵庫で寝かせます。これだけで昆布水の完成です。お料理の時にサッと使えます。顆粒だしに比べると風味も豊か。本物のだしの味を知ることは、味覚を育むためにも大切です。保育園では昆布、無添加煮干し、鰹節、どんこしいたけ等を使って様々な和食を作っています。



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。

7月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金) 和太鼓教室	野菜の肉巻き・ほうれん草のなめたけ和え・かきたま汁・さくらんぼ		葉子・牛乳	牛乳 スコーン
2日 (土)	マーボー豆腐・ところてん・ほうれん草のおひたし・キャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・豆腐の柔らかか煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	ヨーグルト
4日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・若竹汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参のグラッセ・スープ	葉子・牛乳	牛乳 ゼリー
5日 (火)	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・ほうれん草の胡麻和え・すまし汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (水) 学びの教室	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・なめこの味噌汁・メロン	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
7日 (木) 七夕会	五目御飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・そうめん汁・パインボード	おかゆ・ジャガイモのマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・そうめん汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (金)	餃子・春雨サラダ・かきたま汁・メロン	おかゆ・白菜のペースト・人参の甘煮・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 いもち
9日 (土)	イカと大根の煮物・ほうれん草の白和え・納豆・わかめと卵のスープ・さくらんぼ	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のくずし煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
11日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・ひつつみ・メロン	おかゆ・キャベツのうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (火) オープン保育	流しそうめん・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・メロン	おかゆ・キャベツの甘煮・ブロッコリーのコンソメ煮・そうめん汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (水)	肉じゃが・冷奴・せんべい汁・キウイ	おかゆ・肉じゃがの柔らかか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト
14日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・根菜の甘煮・スープ	葉子・牛乳	牛乳 ピザトースト
15日 (金) 習字教室	れんこんはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・なめこの味噌汁・パイナップル	おかゆ・ブロッコリーのマッシュ・豆腐のペースト・味噌汁	葉子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
16日 (土)	鮭塩焼き大根おろし添え・茄子の煮びだし・ほうれん草のおかか和え・春雨スープ・キウイ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のうま煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・引き昆布煮・じゃがいもの冷製スープ・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものマッシュ・スープ	葉子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
20日 (水) 学びの教室	赤魚の煮つけ・わかめの酢のもの・せんべい汁・スイカ	おかゆ・人参の甘煮・白菜の刻み煮・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (木) 誕生会	枝豆入り五目御飯・鶏手羽中の甘辛ごま揚げ・フライドポテト・豆腐のすまし汁・スイカ・ゼリー	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
22日 (金)	サバと大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	葉子・牛乳	ヨーグルト
23日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・小松菜のおかか和え・キャベツとえのきの味噌汁・スイカ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・小松菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (火)	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・ほうれん草の胡麻和え・すまし汁・スイカ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 ゼリー
27日 (水)	鮭ホイル焼き・切り干し大根煮物・なめこの味噌汁・キウイ	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 ピザ
28日 (木)	おでん・三色納豆・ところてん・けんちん汁・パイナップル	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト
29日 (金) 避難訓練 安全指導	すき焼き風煮・春雨サラダ・かぼちゃの冷製スープ・キウイ	おかゆ・白菜うま煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (土)	野菜炒め・ほうれん草のおかか和え・鶏汁・パイナップル	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・白菜のうま煮・すまし汁	葉子・牛乳	牛乳 菓子

<<今月の目標>>

給食メニューに興味を持って食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節