



# 7月 給食だより



平成 30年 7月  
栄養士 照屋恵美



なすび



とうもろこし



めくろ



トマト

梅雨も明け、沖縄の暑い夏がやってきますね！  
本格的な夏到来をまえに体調管理には十分に気をつけていきたいものです。  
夏野菜を上手に取り入れ、食欲がないときでも、おうちの人やおともだちと一緒に食べると、不思議と食欲がわいてきますよ！  
「楽しく食べる」工夫をして元気いっぱい暑い夏を乗り切っていきましょう。



## 夏が旬の野菜たち

### ピーマン

ピーマンには、独特の青臭い風味と苦味があります。こどもは大人より味覚が敏感ですので、この苦味を大人よりも強く感じます。それで、ピーマンが嫌いな子どもが多いのです。青臭さは火を加えると軽減されます。カレーライスやスパゲティ・スープなどに加えると食べやすいですよ！  
ビタミンA とビタミンC が豊富なので、夏バテの防止に効果があります。赤や黄色・オレンジなどのパプリカも取り入れながら色とりどりの味を楽しんではいかがでしょうか♪



### ピーマンと人参のきんぴら

**材料** ピーマン1個 人参1/2本  
ごま油少々 めんつゆ大1  
いりごま小1 かつおぶし少々

#### 作り方

- ① ピーマン・人参はせん切りし、ごま油でさっと炒める。
  - ② めんつゆで味つけし、いりごまとかつおぶしをまぶして出来上がり！
- ♪～お弁当のおかずにも最適ですよ～♪

### 夏野菜と唐揚げのスゴたれあえ



**材料** ピーマン・インゲン・アスパラ  
鶏肉(小麦粉・片栗粉)揚油 レタス  
スゴたれ1カップ(許1/3・みりん1/3  
塩小1・ごま油小1/2・すりごま)

#### 作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさにカットし水気をしっかり取り油で揚げる
  - ② 鶏肉に小麦粉・片栗粉をまぶし油で揚げる
  - ③ レタスの上に揚げた野菜と唐揚げを盛りつけ、スゴたれをかけて出来上がり！
- スゴたれはサラダやマリネなどにしても Good

## 食中毒のご用心

### 予防3原則

- ① 菌をつけないことが、いちばんの予防です！  
飲食時や調理前には石鹸をつけて手洗いを。  
調理器具も清潔に！こまめに洗浄しましょう。
- ② 菌は増やさないことも大切！  
せっかく手を洗って衛生的に仕上げて、常温で長時間放置すると、菌はどんどん増えてしまいます！  
調理後すぐに食べたいですね。
- ③ 熱を加えることで菌をやっつけましょう！  
肉や魚などは、中心までしっかり加熱を。保育園では、  
中心温度を85℃以上になるよう調理をしています。



**厨房コラム** 梅雨も明け、暑い日が続きます。体も冷たい物を食べると回復します。でも冷たい物ばかり食べると夏バテします。適度にバランスを摂りながら食べるといいですよ。

P.S.熱中症にならないように注意して、こまめに水分を摂りましょう。食材の管理にも十分気を付けましょうね。