



令和3年8月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

雨が降り、ジメジメした日が続いた梅雨が明け、本格的に暑くなってきました。子ども達は夏の疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。少しでも食べられるよう、喉ごしの良いメニューで食欲が増すようにしていきたいですね。保育園でも水分補給をこまめに行いながら、給食がおいしく食べられるようにしていきたいと思います。

給食室から「こんにちは♪」～ひよこ組さん～

4月から約4ヶ月が過ぎ、園での生活にもすっかり慣れてきた様です。当初は私たち調理員が食べる様子を見に、お部屋に行くときびっくりして泣く姿がよく見られましたが、今ではニコニコ笑顔を見せてくれています。離乳食を自分で食べようと、スプーンや手づかみ食べをする姿も見られ、食べる事の楽しさ、おいしさを感じている様子や、完食している様子を見ると私たちもうれしく思います。…次号はあひる組です。



「食」のカレンダー

は し

●8月4日/箸(はし)の日

「箸を正しく使おう」と民俗学者の提唱で、わりばし組合が1975年に制定しました。

ば なな

●8月7日/バナナの日

バナナには特に旬がなく一年中いつでも食べることができます。バナナを食べて暑い夏を元気に乗りきってもらいたいと、日本バナナ輸入組合が決めました。

はっ こう

●8月5日/発酵食品の日

味噌や醤油、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収がよく腸内環境を整え免疫力を高める作用があり注目されています。マルコメ株式会社が制定しました。

や さい

●8月31日/野菜の日

全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、1983年に制定した記念日です。栄養たっぷりの野菜を再認識してもらうとともに、野菜のPRを目的にしています。

☆8月のおすすめレシピ☆

「拌三糸(ばんさんすう)」

<材料4~5人分>

- ・春雨・・・80g
- ・きゅうり・・・150g(約1本)
- ・ハム・・・80g(約4~5枚)
- ・卵・・・80g(S2個)
- ・サラダ油・・・適量(炒り卵に使用)

【調味液】

- ・酢・・・30g(大さじ2)
- ・砂糖・・・18g(大さじ2)
- ・しょう油・・・30g(大さじ1と小さじ2)
- ・ごま油・・・12g(大さじ1)

<作り方>

- ① 春雨はゆでて水で冷やし、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとハムは細切りにし、さっと湯通しをして、水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ③ 卵は溶いて炒り卵にして、冷ましておく。
- ④ 【調味液】を合わせて、冷ました①~③の具材とまぜ合わせる。

☆サッパリとヘルシーです♪