



# 給食だより

令和3年6月25日 松島さくら保育園

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用もあります。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富で、汗で流れ出たカリウムを補える作用もあります。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。
- あじ…骨を強くするカルシウムや、血液をサラサラにするDHA・EPAを多く含みます。



7月の手作り cooking は自分たちで育てた園庭の野菜を使ってサラダを作ります。太陽の光をいっぱい浴びて育った野菜は、栄養たっぷり♪自分で育てた野菜は愛情もひとしおですね。



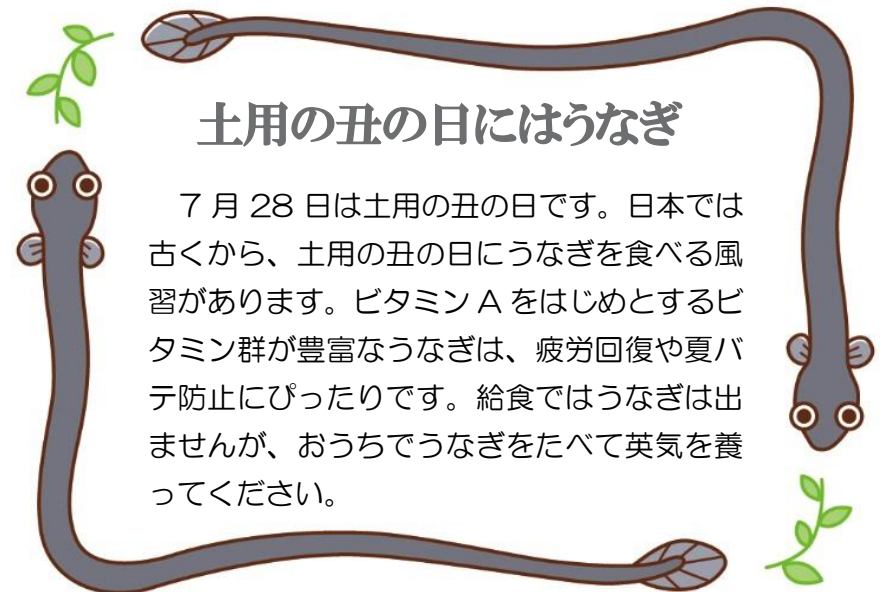
## ★高野豆腐と根菜のつくね

★ (7月21日の給食)

＜材料＞ 4人分

- 鶏ひき肉・・・160g
- 高野豆腐・・・1/2枚
- にんじん・・・40g
- れんこん・・・40g
- パイン マヨネーズ・・・大さじ1.5
- 片栗粉・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1.5
- 酒・・・小さじ0.5
- みりん・・・大さじ0.5
- 片栗粉・・・小さじ1

1. にんじん・れんこんはみじん切りにします。高野豆腐は戻してみじん切りにします。
2. 材料をすべて加え、粘りがでるまで混ぜます。
3. 等分な大きさに丸めたものを焼きます。
4. しょうゆ・酒・みりんを煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつけてタレを作ります。



## 土用の丑の日にはうなぎ

7月28日は土用の丑の日です。日本では古くから、土用の丑の日にはうなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン群が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にぴったりです。給食ではうなぎは出ませんが、おうちでうなぎをたべて英気を養ってください。