



# きゅうしょくだより

八千代保育園

夏は出かける機会が多いため外食が増え、また暑い日が続くので冷たいものをついつい飲み過ぎてしまいます。食事のリズムや内容の変化に伴い体調を崩しやすいので健康管理には十分ご留意下さい。

## ☆今月の給食のポイント☆

とにかく夏野菜、果物がたっぷりです。枝豆、とうもろこし、トマト、かぼちゃ、おくら、きゅうり、なす、ピーマン、いんげん、スイカなどなど。ご家庭ではこれらをいくつか取り入れて夏野菜カレーなどいかがでしょうか。

### ☆旬の食材☆



☆ぞう組☆ 栽培していた枝豆を収穫し、おいしくいただきました♪

#### 『枝豆』

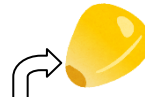
枝豆は大豆が熟する前の未熟果です。タンパク質はもちろん、糖質、脂質、ビタミン B1・B2、カルシウムが豊富に含まれ、大豆には無いビタミン C もたっぷり含まれています。

なるべく枝付きのものを購入して下さい。枝から切り離すと一気に味が落ちてしまいます。

保育園では軟らかくなるまで茹でますが大人の分は沸騰してから 4 分茹でザルにとりそのまま冷ましてください。



#### 『とうもろこし』



野菜の中では高カロリーで糖質、タンパク質が主成分。胚芽の部分にビタミン E・B1・B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また食物繊維も豊富なので腸をきれいにする効果もあります。ふさふさしたひげはめしべの花柱でその本数は実の数と一致します。調理は水から茹で沸騰後 3 分でザルに取り余熱で仕上げます（固めの仕上がりになりますのでお好みにあわせて時間は調整してください）。

## 八千代保育園 カルシウムが摂れる美味しいレシピ紹介 今月はチーズシラストースト♪

### 材 料

食パン  
マヨネーズ、粉チーズ、青のり、  
シラス … お好みの量で

### 作り方

①食パン以外の材料を混ぜ、材料を乗せて伸ばします。  
③トースターなどで焼きます。  
(シラスの代わりにじゃこでも。歯ごたえが出ます。)

朝食などに如何でしょう

## 給食室からのお知らせ

### 非常食について

9月1日は防災の日。八千代保育園では、園児・職員含め 5 日分の非常食を備蓄しています。離乳食、3 大アレルギー対応の非常食もあります。1 日の防災の日には、給食・おやつも非常食を使用したメニューを提供します。また、備蓄品入れ替えのため、日々の給食にも非常食を利用することがあります。今後、幼児クラスにおいて、以前区から支給があった“キャラメルチョコパン”をおやつで提供する予定です。8 月中旬にサンプルケースに見本を展示する予定です。どういったものか気になる方は職員までお声掛け下さい。

### 給食の塩分量について

食塩中毒の事件を受け八千代保育園の給食の塩分について、日頃から大人が美味しいと思う塩分よりも低く設定してあります。例えばみそ汁は大人の場合は 0.7% 塩分に対し、園では 0.5%、野菜の和え物などは 0.2~0.3% 位です。

ご質問等ありましたら、給食室にお声掛けください。

