

# 給食だより 2020年8月

さんい保育園 有明  
管理栄養士

## ☆8月の献立紹介☆

給食では季節の味にこだわり、毎月旬の食材を中心とした献立を考えています。今月は今がおいしい夏野菜を使った献立が盛りたくさんです！！

蒸し暑い日が続いています。  
夏バテしないで毎日を元気に過ごすには3食の食事が大切です。  
旬のものをしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。



今が旬

## ～夏野菜を食べて体を守ろう～

夏が旬の野菜には体を冷やす効果があります。またこれらの野菜には汗で失われてしまうビタミンやカリウムなどのミネラルも豊富に含まれているので、毎日の食事で積極的に取り入れましょう。

トマト



免疫力アップの効果があります。全体が赤く染まりずっしりと重いもの、皮に張りツヤがあるものが新鮮です。

ピーマン

風邪予防や美容効果があります。皮にツヤがあり、色鮮やかなものを選びましょう。



なす



眼精疲労に効果があります。皮に栄養がたくさんあるため、皮ごと調理するのがオススメです。

きゅうり



利尿作用があり、むくみの解消に効果があります。緑が濃くツヤがあり、表面のイボイボが痛いものを選びましょう。

とうもろこし



疲労回復の効果があります。頭のひげが濃い茶色でふさふさしたものを選びましょう。

### ★なすトマト スパゲッティー★

#### ★ラタトゥイユ★

南フランスの野菜煮込み料理です。なす、ピーマン、ズッキーニ、トマトといった夏野菜が入っています。野菜のうまみがたっぷりです♡



トマトソースのスパゲッティーです。具に旬のなすをたっぷり使用しています☆夏にぴったりのさっぱりとした味に食が進みます！！

### ★夏野菜の カレーライス★

なす、トマト、かぼちゃ…と夏野菜がたっぷり入ったカレーライスです。いつものカレーライスとはひと味ちがひ、栄養もたっぷりです☆



その他にも…

「梅しそごはん」、「フルーツかん」、「カレーマカロニ」など夏限定メニューも盛りたくさんです♡ どうぞお楽しみに☆

## ☆食育紹介☆

### 7月15日 ★はと組 梅干し作り★



7月に第二回目の梅干し作りとして、赤しその塩もみと梅の赤しそ漬けを行いました。赤しその葉から茎を取る作業では、どんな小さな葉の茎も見逃さず、丁寧に取り除く手さばきはまるで職人のようでした！！

さすがはと組さん☆大量の赤しその葉に負けず、最後まで集中してきれいに仕上げてくださいました。

次回は梅雨明けに天日干しを行います。

完成までもう少し…美味しい梅干しが出来ますように…☆

