



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2018.7.1

水あそびの季節となり、夏も本番となります。急に暑くなるために食欲が低下し、水分ばかりを取りがちになります。園では暑い時期でも食べやすい献立の作成、給食の提供、十分な水分補給を心がけています。



新メニューの紹介

☆大甘青とうのかき揚げ☆

旬の辛くない甘い青とうを使い、かぼちゃやなすなどの野菜がたくさん入ったかき揚げです。苦手な野菜もかき揚げにすると食べやすくなります。

☆ロコモコ丼☆

大好きなハンバーグをご飯にのせ、卵と野菜をトッピングします。

☆さつま揚げ☆

いわしのすり身、豆腐、ごぼうを丸め、フワフワ食感の揚げ物です。

☆金時草のすまし汁☆

金時草とは、石川県で伝統的に栽培されている、この時期が旬の野菜です。葉の色が特徴で表は緑色、裏側は紫色です。茹でるとぬめりがあり、すまし汁に入れて食べます。

☆うま煮☆

じゃがいも、人参、鶏肉の入った煮物です。

☆ごぼうサラダ☆

旬の新ごぼうを、マヨドレで味つけします。

☆カントリーポテト☆

フライドポテトに粉チーズで味付けをします。

☆鶏のトマト煮、ミートソース☆

向井さんのクッキングトマト（調理用トマト）を使用しトマトソースを作り、重ね煮で調理します。

7月の誕生会メニュー

- ・七夕ちらし寿司
- ・チキン南蛮
- ・あじさいマリネ
- ・ミニトマト
- ・湯葉のすまし汁

おやつ

- ・三色わらび餅
(黒糖・抹茶・プレーン)



夏の野菜は色とりどり！

このカラーが元気の素です！

みどりのピーマン・・・ビタミンCが豊富です。茹でると苦味が薄れます。

むらさきいろのなす・・・なすの95%は水分です。カリウムや食物繊維も含み、体の調子を整えてくれます。

あかイトマト・・・赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。

きいろいかぼちゃ・・・目や皮膚の健康を保つカロチンやビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く含まれて

