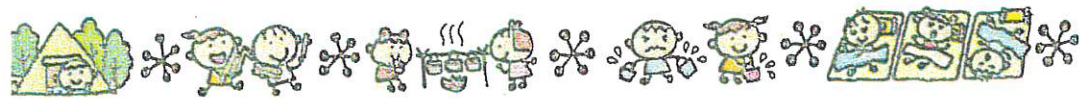


8月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



夏本番となり、厳しい暑さが続いています。

子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と角虫れ合い気持ち良さを存じて楽しんでます。水の中に入って動かす全身運動では、思っている以上に体力を消耗しています。また、気温と湿度が高いこの時期は、食欲が衰えがちになります。



熱中症にも十分な注意が必要です。旧3食の食事をバランス良く食べ、睡眠をとり、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

8月5日は発酵の日



発酵とは

微生物の働きにより、食品中のたんぱく質や糖質が分解されることで、身体に良い働きのある華やかな成分が作り出されること。

発酵食品とは

発酵させることで、栄養価や風味が増し、おいしさには深みが出て、保存性が高まった食品のこと。

発酵食品は、消化吸収が良く、腸内環境を整え、免疫力を高める作用があります。夏バテや疲労回復に効果が期待できる食品です。菌は、数日で体外へ排出される為、日々の食事にこまめにとり入れましょう。



発酵食品の紹介

こうじ菌

- しょうゆ
- しおこうじ
- みりん
- 甘酒
- みそ

乳酸菌

- ヨーグルト
- チーズ
- 漬け物
- キムチ

納豆菌

- 納豆

酢菌

- 酢
- ナタデココ

発酵食品同士を組み合わせると栄養価はさらにアップします。

- 納豆 + キムチ
- みそ + ヨーグルト
- みそ + 酒かす
- ヨーグルト + 甘酒
- 納豆 + チーズ
- 納豆 + みそ
- かつおぶし + みそ
- ヨーグルト + はちみつ
- みそ + きのこと類

塩分を多く含む食品もありますので、食べ過ぎには注意しましょう。

暑い日のおやつにおすすめ 寒天ゼリー

暑い日のおやつには、冷たく口当たりの良い「アイスクリーム」や「かき氷」、ジュース等が好まれますが、親子で過ごす時間がある時には寒天を使ったおやつ作りは「いかがですか?」少ない材料でとても簡単に楽しく作れると思います。



グレープゼリーの作り方



(材料) (約3~4人分)

- ぶどうジュース 290cc (果汁100%が望ましい)
- さとう 大さじ3
- 粉寒天 (棒寒天) 4g 1本(8g)
- 水 290cc

(作り方)

- ① 鍋に水・粉寒天・さとうを入れ、よく混ぜてから火をつける。沸騰後、2~3分さらに弱火で沸騰させる。
- ② 火を止め、ぶどうジュースを加え、よく混ぜる。
- ③ 好みの型に流し入れ、粗熱がとれたら冷やす。

※ ジュースは他の種類に変わってもいいです。2種類のジュースを使い2層にするのも良いです。

※ 好みの果物を入れてもおいしいです。

※ 保育園では、粉寒天を使用していますが、棒寒天でも作れます。

(この場合は、分量外の水に棒寒天をつけ、柔らかくなれば、ちぎり、しばらく分量の水に入れる)



～子どもたちができること～

棒寒天をちぎる



果物を切る

液を器に入れる



バットに流し入れ固まったものを型抜きする。

アレンジ

※ 柑橘類の果肉と果汁を取り出した後の果皮をカップに利用できず。



- ※ 野菜をペーストにして
 - ・さつまいもで「いもようかん」
 - ・かぼちで「かぼちかん」
- ・人参、トマト等で「野菜ゼリー」
- ※ あずきで「水ようかん」

寒天は... 「てんぷさ」や「オゴ草(オカリ)」という海藻を煮溶かして作ったところを「凍干草乾燥させたものです。食物繊維が豊富で、少量でも満腹感を得られ、低エネルギーな食品です。常温でも固まりますが、固めに弱い性質のため、酸味の強い果物やジュースを多く入れると固まりにくくなります。