



給食だより

担当: 本間(花・もんもん)

日中はまだまだ暑いですが朝晩は涼しい日も出てきましたね。油断せず、熱中症には気を付けて行きましょう。ブリンクさんが育てている夏野菜をもとに夏野菜ピザ作りを行いました。子ども達も楽しそうにオリジナルピザを作って食べました。子どもたちからは大絶賛でまたやりたいとのことだったので、次は秋の味覚でクッキングをやりたいと思います。

脳と体を作る ～魚を食べよう～



魚は、栄養豊富で私たちの身体を作る大切な食材です。

① 良質な油

魚に入っている油は、「EPA」「DHA」が入っています。これは、脳の神経細胞の発育を促し、記憶力や集中力を高めると言われています。

② 良質なたんぱく質

筋肉や血液、皮膚・髪の毛など、体を作るのに必要なのはたんぱく質です。魚のたんぱく質は、肉に比べ消化吸収がよく、胃腸にやさしいのが良いところです。

③ ミネラルの一つカルシウムが豊富

骨や歯の材料になる“カルシウム”は、骨ごと食べられる小魚(しらすやししゃもなど)に多く含まれています。子どもは骨が気になる為あまり食べられないですが、保護者の方にはイワシの缶詰などもおすすめの食品です！

④ ビタミン D

カルシウムの吸収を高めてくれるのが“ビタミン D”です。日光を浴びることで体内でも作られますが、鮭やさんま、さばなどの食材から摂取することも出来るので意識して食卓に並べたいですね。



～村井弦齋さん～



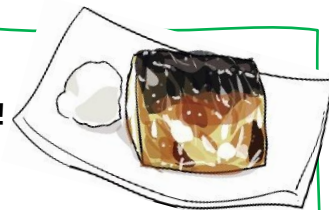
平塚市松風町にある、村井弦齋公園はご存じですか？実は、村井弦齋さんは「食育」を平塚から広げたすごい人です！

高久製パンで売られている“弦齋カレーパン”の名前の由来にもなっていて、平塚で野菜園・果樹園・草花園・温室・家畜小屋を作り、「食道楽」(料理の作り方や食材の扱い方法などを書いた本)を出版しました。明治で一番売れた小説と言われています。

9月の給食では、その弦齋さんが執筆した食道楽に載っている「ライスカレー」を保育園なりにアレンジして提供する予定です！

～保育園レシピ「さばのみりん焼き」～

8月の給食で提供しました。
少し甘めでよく食べてくれました！



●材料・分量

・さば	1切れ
・みりん	小さじ 3/4
・しょうゆ	小さじ 1/3
・料理酒	1ml
・ごま	お好みの量

●作り方

- ①さばに分量外の塩をふり、水気を拭き取る。
- ②すべての調味液を袋に入れ①を入れて漬ける。
- ③グリルに並べごまを振りかける。
- ④10分程度焼いて完成！