



給食



新米のおいしい季節になりました。

お米は噛む力が育ち腹持ちの良い食材といわれています。お米の栄養成分は主に炭水化物です。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。また、脂質が少なくヘルシーな食品です。さらに、パンやうどんは塩分を含みますが、ごはんには塩分がないのもメリットの1つです。旬の食材と美味しい新米で食卓を囲んで見て下さい。

★バザーのお米のカンパ、ご協力ありがとうございました。💧💧💧



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜(てん)茶(ちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

レシピ

鮭の美味しい季節になりましたね。園の子どもたちもとても美味しく給食を食べてくれて嬉しい気持ちになります。今回は保育園で人気メニューをご紹介します。是非、ご家庭でも園のレシピをお試ください

●鮭のタンドリー風●

<材料> 大人2人、子ども2人分

生鮭 : 3切れ (子どもは一人1/2切) ★ヨーグルト (無糖) : 40g ★

醤油 : 小さじ1

★トマトケチャップ : 10g ★カレー粉 : 0.5g

★にんにく : 少量 (お好みの量) パン粉 : 適量

<作り方>

①にんにくをすりおろす。

②★印のものをバット袋などに入れて混ぜ、鮭を漬ける (15~20分)

③オーブン200℃に予熱をして、天板にオーブンシートを敷いて鮭を並べ、上からパン粉をかけて10分程度焼く。