

給食だより



令和2年8月 北見市立保育園

旬の食材を食べましょう！



～夏野菜は、夏に必要な栄養がたくさん入っています！～

トマト・きゅうり・レタス等の夏野菜は、暑い夏に必要なビタミンや水分などを多く含んでいます。

また、夏野菜は、体を冷やすといわれており、冬に比べて栄養価は高くなっています。



トマト・ナス・ピーマンは、苦手なお子さんが多いですが、旬の野菜は甘みが強く、冬に食べるよりもおいしくなっています。今年の夏は、季節の食材を増やしてみませんか？



甘みの強いおやつを習慣的にとっていると、野菜や果物の自然な甘みを感じにくくなります。また、野菜の苦味を強く感じてしまい「野菜嫌い」の一因にもなります。



夏に食べるアイスやジュースは、とても美味しいですが「量と時間」を決めてとりたいですね。



【保育園の給食】



ナポリタン
ゆで卵
ごまドレサラダ
スープ
ももゼリー（3歳未満児：キウイ）



ごはん
マーマレードチキン・ブロッコリー
ポテトサラダ
みそ汁（ふき・あげ）
キウイ



保育園では、旬の食材を大切にしています。
6月は「ふき」を炒め煮やみそ汁にして、いただきました！



【今月の一品】

～ごまドレサラダ～

材 料（大人3人分）

レタス	大3枚
きゅうり	1/3本
人参	少々
すりごま	小さじ1
さとう	小さじ1
酢	小さじ1強
塩	少々

作り方

- ① レタスは、食べやすい大きさにちぎります。
- ② きゅうりは、縦半分になり薄く切ります。
- ③ 人参は、太めのせん切りにします。
- ④ すりごま・さとう・酢・塩を混ぜ合わせ、野菜と和えます。

*トマトを入れてもおいしいです。

*ドレッシングは、お好みでしょうゆを入れたり、ごま油を入れてもおいしいです。
*レタスをちぎったり、ドレッシングを混ぜたり、お子さんと一緒につくることもできますので、是非作ってみてください。

