

# 給食だより

# 2013年 7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園  
暑い日が続く時期、毎日を元気に過ごすには日頃から食生活を大切にしましょう。



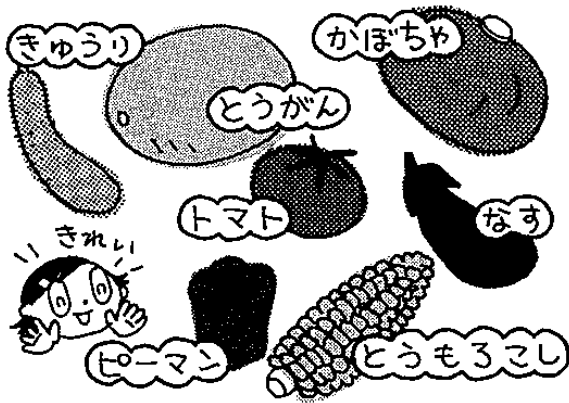
## 1日3食、バランスよくいろいろな食材を食べましょう!



- ・夏を乗り切る体力をつけるには、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。特に朝ごはんは1日の活動のエネルギーになります。しっかりと食べましょう。
- ・毎回の食事に汁ものを添えて、水分補給を心がけましょう!

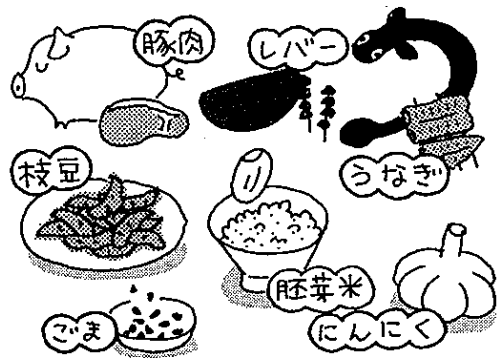
## 夏野菜をたべよう!

- ・水分やビタミン類がたっぷりの夏野菜! おいしいですよ!!



## ビタミンB群をとろう!

- ・夏はエネルギー消費が増え、エネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB群が不足してしまいます。ビタミンB群を積極的にとりましょう。



## 夏の旬レシピ

### <夏野菜のそばろかけ>

旬のお野菜とビタミンB1豊富な豚肉を使った保育園で大人気のメニューです!

#### 材料(大人2人・子ども2人分)

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
|   | ・カボチャ | 270g   |
| A | ・砂糖   | 大さじ1   |
|   | ・醤油   | 大さじ1/2 |
|   | ・ナス   | 240g   |
|   | ・豚ひき肉 | 100g   |
| B | ・砂糖   | 大さじ1   |
|   | ・醤油   | 大さじ1/2 |
|   | ・みりん  | 大さじ1   |
|   | ・味噌   | 大さじ1   |
|   | ・片栗粉  | 適量     |

#### 作り方

1. カボチャ、ナスは食べやすい大きさに切る。ナスは水につけてアクをぬく。(カボチャはレンジで温めてから切ると、やわらかく切りやすいです!)
2. 鍋にカボチャ、調味料Aと水を少量入れて煮る。
3. ナスは水をよく切ってから油で炒める。(油で揚げるとよりおいしくできます。)
4. 熱したフライパンに油をひき豚肉をよく炒め、調味料Bで味付けをする。一度火を止めて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. お皿に野菜を盛りつけて、そばろあんをかけたらできあがり。

そのほか、夏野菜のオクラやピーマンなどでもおいしくできます!

