

給食だより

令和6年8月花山認定こども園



今月の献立のテーマ



「野菜をたくさん食べよう」です。

野菜は、からだの調子を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維を豊富に含んでいます。

成人では1日350g、4～5歳児では200gの摂取が目安とされています。

一度の食事で摂取するのは難しいため、三食に分けて取り入れましょう。

野菜の一日の摂取目標量は、成人では**350g**以上です。

目安は、「**1日小鉢に約5杯**」と覚えましょう。

子どもはその
7～8割程度



野菜の煮物



野菜炒め



具だくさんの
みそ汁



サラダ



おひたし

札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。

市のホームページには、「もっと野菜を食べよう！レシピ」を紹介しています。



もっと野菜を食べよう！
(札幌市公式ホームページ)



保育園レシピ紹介
(さっぽろ子育て情報サイト)



「レンチン」で、野菜を簡単に食べよう！

- かぼちゃ（200gで4～5分）
大さじ1の水をかけ、ラップに包んでチン！
- キャベツ・白菜など（100gで1分半）
耐熱皿にのせ、ふんわりラップでチン！
- ブロッコリー（100gで2分程度）
大さじ1の水をかけ、ラップをかけてチン！

野菜の収穫が始まっています！！



各クラスで育てていた野菜が、7月後半から毎日のように収穫されています。

立派に育ったいちょう組の大根は、味噌汁にして園全体で頂きました。



乳児クラスとかえで組の

きゅうりは、お部屋で切ってマヨネーズを付けて食べたり

塩もみをして漬物にしたり、サラダに入れたりと色々と工夫をして楽しく食べています。



こくわ組のピーマンと乳児クラスのナスは少しずつ大きくなり、これから収穫が本格化します。美味しく食べれるように相談したいと思います。



初収穫はドライカレーと頂きました→

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《冷やしうどん》 幼児4人分



《材料》

- ・ 茹でうどん 2玉
- ・ トマト 1/4個（湯剥きし種を取って切る）
- ・ きゅうり 1/3本（千切り）
- ・ ツナ 大さじ2程度
- ・ ごま 適量
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1/2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 生姜汁 小さじ1/2
- ・ ごま油 小さじ1



《作り方》

- ①調味料を合わせて火にかけて沸騰させ、水大さじ1を加えて火からおろして冷ましておく。
- ②トマト・きゅうり・ツナを①とあわせておく。
- ③湯通しして水で冷やしたうどんに②を合わせてごまを散らす。お好みで①をかけてください。