



**Ajisai
Active
Attractive**

給食だより 6月号

発行日 / 平成 30 年 6 月 1 日
あじさい保育園

あじさいの葉が大きくなり、本格的な梅雨に季節がやってきます。この時期は体調を崩しがちです。十分な睡眠、食事をとり元気に乗り切りましょう。また、あじさい week では、今年もワンスプーン試食を行いますので、ぜひ、ご参加ください。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



🌱 苗植えをしました

5月16日にきずな・みらい組で野菜の苗を植えました。きずな組はプチトマト、えだまめ、さつま芋を、みらい組はラディッシュ、赤・黄パプリカ、ピーマン、スプリングホウレン草を植えました。夏の収穫を目指して、みんなで大事に育てています。子どもたちには植えて、育てて、収穫する喜びを味わってもらい、また、生長の過程を観察しながら、食に対する興味を高めてもらいたいです。



～給食レシピ紹介 手作りメロンパン(6月7日提供)～

材料(4人分)・ロールパン 4個 ・小麦粉 大さじ4と1/2

・ベーキングパウダー 一つまみ ・バター 小さじ2と1/2

・砂糖大さじ1と1/2 ・とき卵 大さじ1 ・グラニュー糖 少々

- ①溶かしバターと砂糖をすり混ぜ、混ぜたら卵を加えて更に混ぜる。
 - ②①に小麦粉とベーキングパウダーをふり入れ混ぜる。
 - ③②を4等分にし、生地をめん棒で伸ばす。
 - ④伸ばした生地でロールパンを覆うように包みフォークで格子状に模様をつけ、グラニュー糖を上からかける。
 - ⑤160℃のオーブンで12分焼いたら出来上がり
- ぜひご家庭でも作ってみてください♪