

調理室だより 7月号

担当



日浦真美

仲井朋美

西山真末

レシピ
紹介



ピーマンの肉詰め



暑さに負けないように

高い気温と湿度の高さが重なるとおそろしいのが熱中症です。子どもは遊びに夢中になると、汗をかいていてものが渴いていても、なかなか気がつかないこともあります。大人が常に気にかけて水分補給や涼しい環境を整えてあげましょう。その他にも、規則正しい生活や栄養のある食事で、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



材料(4人分)子ども

- ・豚ミンチ 120g
- ・ピーマン(大)2ケ
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 60g
- ・パン粉 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩、こしょう
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ①ピーマンを縦に半分カットし種をとる
- ②人参、玉ねぎはみじん切り又はフードカッターにかける
- ③パン粉に牛乳を浸す
- ④②と③、豚ミンチを入れ塩、こしょうで下味をつける
- ⑤①に④をつめてオープンで焼く(約180℃で15分)
- ⑥ケチャップをつけて完成



ピーマンが苦手な子には..

肉の中に刻んで入れてみるのもOK



たくさんできてたよ！
ピーマンとトマトときゅうり！

夏野菜が届いています



以上児



未満児



6月の誕生会

毎月、子ども達は誕生会のメニューをとても楽しみにしてくれています。

今月のメインは**チキン南蛮**、お酢を使いさっぱり味に仕上げました。あとはハンバーグの上に園で収穫した夏野菜をのせた**ピザバーグ**、夏野菜のいろいろな食べ方にも子ども達は喜んでくれました。



メニュー

- ちりめんご飯
- わかめスープ
- チキン南蛮
- ピザバーグ
- 夏野菜の中華和え
- パスタサラダ
- アセロラゼリー



七夕

7月5日(金)

七夕そうめん

「〇〇になりたい」「～に行きたい」など子ども達は嬉しそうに話してくれました。短冊の願い事が叶いますように★



夏の食材

旬の食材は栄養豊富！おいしさも増し安価です。この時季ならではの食材をたくさん食べましょう！



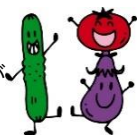
夏の魚

アジ・イワシは夏に多く穫れる魚です。青魚の脂肪は良質で**血行を良く**する効果があります。また、小骨はありますがその分**カルシウムが豊富**なので成長期の子どもにはぜひ摂取してもらいたいものです。小あじやいりには丸ごと食べることをおすすめします。



夏野菜

ナスやキュウリは、水分とカリウムを豊富に含み、体に**こもった熱を取ってくれる**働きがあります。汗から出た栄養素を夏野菜から補給できます。また、緑黄色野菜である**カボチャ・トマト・ピーマン・オクラ**にはビタミン類が豊富で、粘膜を強くしたり、抵抗力をつけたりするので、ウイルス感染による夏風邪の予防にもなります。



1



