



給食だより

令和2年8月
あんしんキッズ保育園

長かった梅雨も明け、暑い日が続くようになりました。暑い時期に気をつけたいのが熱中症や脱水症です。症状が出る前に予防することを習慣にし、元気よく過ごせるようにしましょう。

水分補給のポイント

- ①こまめにとる
- ②のどが渇く前にとる
- ③就寝前、起床後、入浴前後は特に意識してとる
- ④大量に汗をかいたあとは塩分も補給



給食メニューのレシピ

ごぼうの洋風きんぴら



ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消に効果があります。

【材料】 (大人2人分)

- ・ごぼう 1/2本
- ・ベーコン 50g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①ごぼうは5cmの長さの薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ごぼうを炒める。
- ③ベーコンを加えさらに炒める。
- ④ごぼうに火が通ったら、調味料を加える。

チンゲン菜とエリンギの和え物



チンゲン菜は成長期に重要なカルシウムを豊富に含んでいます。骨を丈夫にしイライラの解消にも有効です。

【材料】 (大人2人分)

- ・チンゲン菜 1株
- ・エリンギ 1本
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ツナ 1缶
- ・塩 少々
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ①チンゲン菜は縦に二等分し2cm幅に切る。
- ②エリンギは厚さ5mm程の1cm角に切る。
- ③チンゲン菜、エリンギを茹でて水冷し、水気を切る。
- ④③にツナ、塩、ガーリックパウダー、しょうゆを混ぜ合わせる。

コーン蒸しパン



【材料】 (2人分)

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・牛乳 30ml
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・青のり 小さじ1/2
- ・コーン 30g

【作り方】

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳、サラダ油を入れ混ぜる。
- ②①に青のり、コーンを加え混ぜる。
- ③カップに②を入れ蒸し器で10~15分蒸す。