



給食だより

令和2年9月
あんしんキッズ保育園

今年の夏は気温が高く日差しも強い中、日焼けした肌や汗びっしょりになりながら元気に遊ぶ姿がたくさん見られました。まだまだ暑い日が続きますが体調に変化はないでしょうか。夏の疲れが出始めるこの時期は、身体をしっかりと休めてあげることが大切です。規則正しい生活を心がけ、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。

早寝早起き

遅く寝た日も起きる時間は遅らせないようにしましょう。朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びると身体も目覚めすっきり



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと脳のエネルギー源が不足し、体は動いても頭がぼんやりしてしまいがちです。朝ごはんを食べて脳を活性化させることで、身体を目覚めさせることにもつながります。



給食メニューのレシピ

白菜の煮浸し



【材料】（大人2人分）

- ・白菜 200g
- ・にんじん 30g
- ・油揚げ 2枚
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1½
- ・みりん 大さじ1
- ・水 200ml

【作り方】

- ①白菜は1～2cm幅のざく切り、にんじん、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋に水、顆粒だし、しょうゆ、みりんを入れ火にかけ、沸騰したら①を加え10分程煮込む。

長芋ステーキ



【材料】（大人2人分）

- ・長芋 300g
- ・塩こしょう 小さじ½
- ・すりおろしにんにく 小さじ½
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・バター 10g
- ・小ねぎ 適量

【作り方】

- ①長芋は皮をむき2cm幅の輪切りにし、両面に塩こしょうをふる。
- ②フライパンにバター、にんにくを熱し、長芋を加えて焼く。
- ③両面に焼き色がついたら、しょうゆ、酒、砂糖を加える。
- ④小ねぎを散らす。

れんこんの梅昆布和え



【材料】（大人2人分）

- ・れんこん 1節
- ・梅干し 2個
- ・大葉 3～5枚
- ・塩昆布 適量
- ・ごま 適量
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・酢 小さじ1

【作り方】

- ①れんこんは薄いいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②大葉は細切りにする。
- ③梅干しは種を取り包丁でたたく。
- ④①～③、塩昆布、ごま、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせる。