

給食だより





8月
August

赤城保育園

10年に一度の暑さと言われ、大人は元気を奪われてしまいますが、子ども達は汗をかきかき元気に動きまわっています。室温と湿度の調節を心掛け、こまめな水分補給を行い元気に暑い夏を乗り切りましょう！



腸活のおはなし 第三弾

✿腸に良いと言われている食べ物(腸内細菌を増やす)

- ・納豆・キムチ・テンペ・ぬか漬け・甘酒・酒粕・味噌・チーズ・ヨーグルト
- ・ザワークラフトなど

✿腸内細菌のエサ

- ・蜂蜜・バナナ・アスパラ・にんにく・玉ねぎ・長ネギ・ごぼう・アボカトなど(オリゴ糖)
- ・海藻類・芋類・穀類・なめこ・納豆・モロヘイヤ・オクラ・蒟蒻など(水溶性食物繊維)

✿リアルフードを摂る

- ・リアルフードとは本物の食べ物。加工されていない食材そのもの。(お肉やお魚を調理したり、野菜ジュースではなく野菜を摂る)



・腸活に魅力を感じたら さっそく始めてみましょう！！

保護者の方から
リクエスト！！



【チーズパン】

※材料

・強力粉	300g
・三温糖	30g
・ドライイースト	4g
・塩	4g
・ぬるま湯	200cc
・サラダ油	10cc
・プロセスチーズ	200g

※作り方

- ①ボールにサラダ油とチーズ以外を全部一緒に混ぜこねる
- ②まとまったらサラダ油を入れよく混ぜる
- ③チーズを入れよく混ぜる
- ④温かい場所(オーブン又は大きめのボールに40℃くらいの湯をはり種の入ったボールを浮かべてラップする)で30分位2倍の大きさになるまで発酵させる
- ⑤6個くらいに分割し丸め、10分くらい休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥もう1度丸め直してオーブンで40℃位の温度で2次発酵。30分位
- ⑦190℃の温度で10分焼けば出来上がり♡