

# 給食だより

令和5年6月号 東保育園



## さつまいの植え付け

秋の味覚の代名詞さつまいは、この時期に植え付けます。土を掘り起こし、ふかふかのうねを作ります。そこに間隔をあけて苗を植えますが、葉が土の中に隠れないように注意して茎だけを埋めます。根のない貧弱な茎ですが、次第に根が張って茎が伸び、葉が茂ります。そしてお日様と土に栄養をもらっておいしいさつまいができるのを楽しみに待ちます。



## 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です。
- キュウリ・・・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します。
- 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ています。
- 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、体力増加に有効です。

## メニュー紹介



誕生会メニュー

こいのぼりライス・野菜スープ・鶏の照り焼き・きゅうりの酢の物・オレンジ

オムライスをこいのぼりに見立てて作りました

たくさんのこいのぼりがおよぎました

## 土曜日メニュー



タンメン

だしのきいたスープと一緒に野菜をたっぷり食べられるメニューです



## おやつ紹介



ホットケーキ

フライパンでじっくり焼き、ふんわり厚みのあるホットケーキです



かぼちゃパン

カボチャを練りこんだパン生地を丸めて焼きました。ふわふわもちりのパンです。切り口も山吹色で食欲をそそります



炊き込みご飯のおにぎり

だしをきかせ、鶏肉・たけのこ・人参・油揚げと一緒に炊き上げたご飯をおにぎりにし、だしの風味と具材の旨味が融合したごはんです



ブルーベリーマフィン

生地にヨーグルトとブルーベリージャムを混ぜて焼き上げました。ふわふわしているがしっとりとしたマフィンです



ドーナツ

パン生地をドーナツ型にして、油で揚げました。モチモチとしたドーナツです

