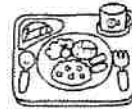




# 給食だより

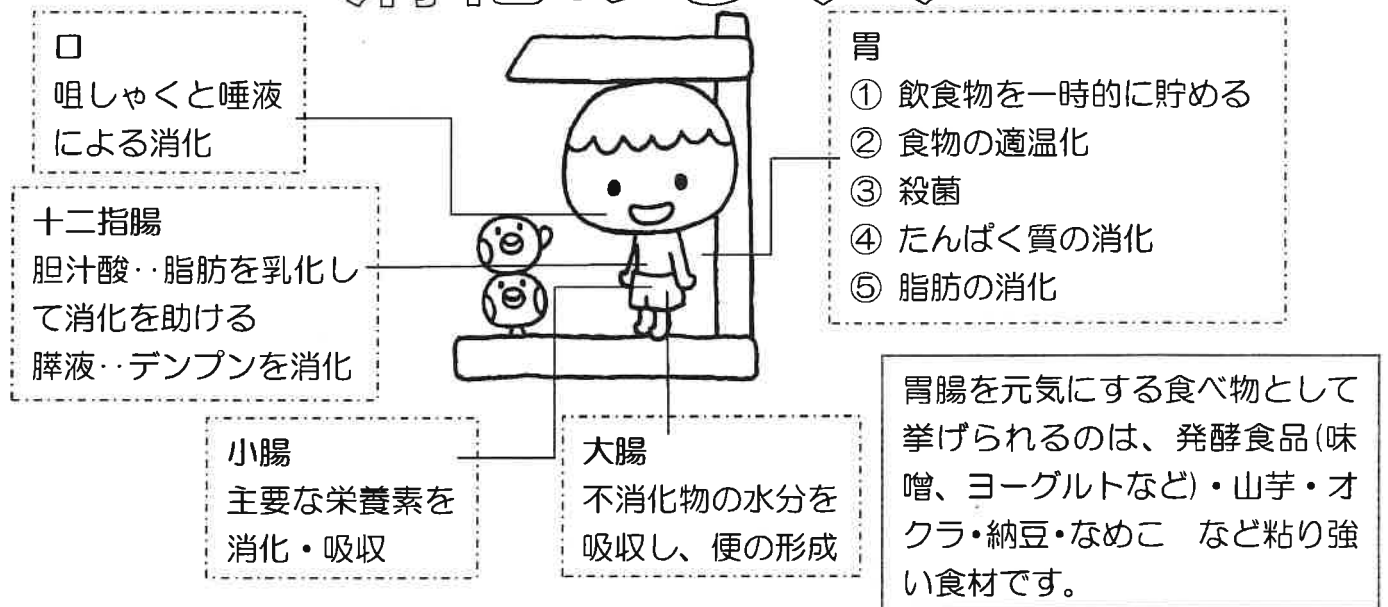


平成 30 年 6 月 1 日  
太山寺保育園

雨の降る日も多くなって暑さと湿度が高い気候が続いています。身体も重苦しく感じたりする時期ですね。

梅雨の時期は私たちの身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり体調を崩しがちです。こんな時は利尿作用のある麦類、胃腸を整える梅干しなどを上手に食事に生かし、うっとうしい梅雨をのりきりしましょう！

## 消化のしくみ



## 胃腸を整えるレシピ

### なめこ汁(4人分)

- 材料
- ・なめこ 1パック
  - ・たまご豆腐 1パック
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・玉ねぎ 1/2コ
  - ・青ねぎ 1/2パック
  - ・塩 少々
  - ・わかめ 適量
  - ・にぼし(だし) 適量

### 作り方

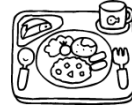
- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。
- ② 玉ねぎはくし切り、わかめは短く切り、たまご豆腐はさいの目に、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に玉ねぎを入れて煮る。具が煮えたら、他の材料を入れて少し沸かす。
- ④ 最後にしょうゆと塩で味付けしたら出来上がり！！



季節関係なく、時々給食で出るメニューです。  
なめことたまご豆腐でとろみが出て食べやすいお汁です(\*^-^\*)



# 給食だより



平成30年4月1日  
太山寺保育園

桜の花があちこちで満開になり、いよいよ新年度がスタートしました。

今年度も給食室から保護者の皆さまにも『食』に興味をもってもらえるよう発信していきたいと思っています。また、安心・安全な給食を提供すると共に、子供たちと楽しく食育をしていきたいと思っています。今年度もよろしくお願い致します！

さて、新しい生活が始まり心も体も少し疲れやすい時期です。そんな時体の不調として出やすいのが、便秘です。今回は快便をテーマにしましたので参考にしてください。

## 快便の楽しさ



子供にとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子供は胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので一日3回の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。

また子供の体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えてください。

### おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳⇒2回、2歳以上⇒午後1回  
毎日同じくらいの時間にあげましょう。  
そうすることで生活リズムが整います。

### どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので、水分を補給できるものを添えてください。  
軽い食事と考えてみましょう。

### ビーフン汁(4人分)

## 給食人気レシピ

材料 ・ビーフン 30g程 ・玉ねぎ 1/2 ・にんじん 1/3本 ・青ネギ 1/2袋  
・豚肉 40g程 ・干しいたけ 適量 ・にぼし(だし) 適量  
・醤油 大さじ1 ・塩 少々

### 作り方

- ① 水のにぼしを入れ、火にかけてだしをとる。アクをこまめにとり、だしがでたらにぼしを取り出す。ビーフンは茹でておく。
- ② 干しいたけは水につけておき、戻ったら絞り干切りにする。  
切ったしいたけとしいたけのだし汁を①に入れる。
- ③ 玉ねぎは細めのくし切り、にんじんは干切り、青ネギは小口切りにする。
- ④ だし汁に豚肉と③の具を入れて具が煮えたら、しょうゆと塩で味付けする。
- ⑤ お椀に④の汁、ビーフンを入れたら出来上がり！

にぼしとしいたけのだしが出てとってもおいしい人気のメニューです。  
子供たちは、ちゅるちゅる(ビーフンなどの麺のこと)が大好きです(^\_^♪