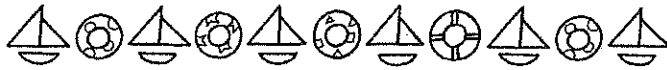


令和5年7月31日

# 8月 食育だより

たちばな保育園給食室



ようやく梅雨が明け、まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。立秋を過ぎると暦のう  
えでは秋になりますが、まだまだ毎日暑い日が続いていきます。水分補給をしっかりと行い、暑い毎  
日乗り越えましょう。

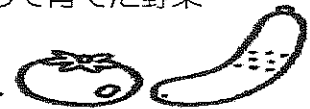
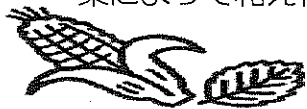


## 旬の野菜



キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・  
カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかりと食べて夏バ  
テを防ぎ、元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるの  
も楽しいですね。

園で育てている野菜も順調に育っていて、できた野菜から収穫しています。野  
菜によって和え物にしたり、炒めたりして食べています。自分たちで育てた野菜  
は苦手でも頑張って食べています。



## 夏を元気に過ごすためには・・・

- ・朝食は一日元気のスイッチを ON に  
夏だけに限らず、朝食をきちんと摂ることは、その日一日を元気に過ごすスイッチを  
ON にします。暑さで食欲がわかない時は、汁物やスープなどから始めてみましょう。
- ・水分をしっかりこまめに  
暑さで自分が気づかないうちに脱水症状になっていることがあります。のどが渇いて  
いなくても、1時間に1～2度など時間を決めて水分をこまめに摂ることを心がけましょう。

## レシピのご紹介 ～キャロットパフ～

### 〈材料（一人分）〉

- ・人参…15g
- ・小麦粉…15g
- ・ベーキングパウダー…0.3g
- ・マーガリン…5g
- ・砂糖…5g
- ・卵…5g

### 〈作り方〉

- ①人参は皮をむきすりおろす。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③マーガリンは泡だて器でやわらかいクリーム状にし、  
砂糖を加えて白っぽくなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- ④③によく溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ、①を入れる。
- ⑤④に粉を加えて混ぜる。
- ⑥オープン皿に油をひき⑤のタネをスプーンなどで落とし並  
べ、180度で約15分焼く。

