

令和 2 年 6 月 30 日

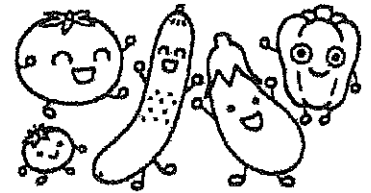
# 7月 食育だより

たちばな保育園 給食室



いよいよ暑い夏が訪れようとしています。疲れやすく食欲も落ち気味になるので、日頃から十分な休息やこまめな水分補給をし、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう。

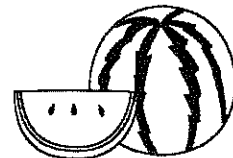
## 土用の丑の日



今年の夏の「土用の丑の日」は7月21日です。

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏バテしない」というのがこの日に「うなぎ」を食べるいわれになっていますが、スタミナ食品として有名なうなぎには、各種ビタミンが豊富に含まれています。他に『う』のつく食べ物は、梅干し、瓜類、牛肉などがあります。

## レシピのご紹介 ~タンドリーチキン~



### <材料一人分>

|       |      |
|-------|------|
| 鶏もも肉  | 40g  |
| 塩     | 0.5g |
| カレー粉  | 0.1g |
| ヨーグルト | 15g  |
| ケチャップ | 3g   |
| しょうゆ  | 1.2g |
| 油     | 少々   |

- ①塩、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆを合わせ、鶏もも肉を30分ほど漬け込む。
- ②油をひいたフライパンで焼く。(オーブンで焼いてもよい)

やわらかくておいしいよ!



## 食育活動について

**\*\*お知らせ\*\***

7月の献立にたらこを使用しています。  
未食やアレルギー等あれば担任までお知らせください!

今年も園庭で野菜を育てています。

きりん組が育てたなす、そう組が育てたきゅうりを収穫して給食で食べました。自分たちで育てた野菜はおいしかったようで、みんな喜んで食べていました!

