

8月 給食だより

さくら保育園給食室



元気に暑い夏を乗り越えましょう



体温調整のために大量に汗をかくこの時期は、水分補給がとても重要です。小さい子どもは、熱が体にこもりやすいため、水分が不足するとめまいや発熱などの症状を招きます。すぐに飲めるように、つねにそばにおいて置くなどして、こまめに水分補給をしてあげましょう。また、熱中症を予防するためには、バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。朝食を抜くことは、取るべき栄養分と水分が取れなかったということです。食事で味噌汁やスープなどの汁物があると、水分と一緒に塩分も補給できます。

～ 保育園の給食レシピ紹介 (8月の給食に登場します!) ～

☆ チンジャオロースー ☆

材料 4人分

- 豚または牛肉 250g
- ★ 醤油 小さじ1/2
- ★ みりん 小さじ1/2
- ★ 生姜 少々
- 片栗粉 大さじ1
- 玉ねぎ 1/3個
- たけのこ(水煮) 1/3個
- ピーマン 2個
- 酒 小さじ2
- ★ 醤油 小さじ2
- ★ 砂糖 小さじ1
- ★ オイスターソース 小さじ2
- 油 適量



作り方

- ①肉、野菜は千切りにする。生姜はすりおろす。
- ②ビニール袋に肉と★を入れてよくもむ。
- ③②に片栗粉を入れてさらにもむ。
- ④★は混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油をひき、野菜を炒める。火が入ったら一度皿に出す。
- ⑥ライパンに油を足し、肉をほぐすように炒める。
- ⑦野菜をフライパンに戻し、★を加えてさっと炒める。

※ パプリカを混ぜると彩よくできあがります!
たけのこの代わりにじゃが芋を使っても○

☆かじきのケチャップ炒め☆

材料 4人分

- かじき 250g
- 片栗粉 大さじ1
- 人参 1/3個
- 玉ねぎ 1/3個
- ピーマン 2個
- パプリ 1/2個
- ★ ケチャップ 大さじ1と1/2
- ★ 醤油 大さじ2/3
- ★ 砂糖 大さじ2/3
- ★ 酢 大さじ2/3
- ★ 油 適量



作り方

- ①人参は乱切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンとパプリカー口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱しておく(3分くらい)。
- ②かじきは一口大に切り、片栗粉をまぶして多めの油で焼く。
- ③★は混ぜ合わせておく。
- ④②のフライパンに①の野菜を入れて、かじきがくずれないように炒める。
- ⑤★を加えてさっと炒め合わせる。

野菜たっぷりメニューです
園庭で採れたピーマンも
使用していきます!

さくら保育園では、毎日の献立の写真を

x(旧 Twitter)にて公開しています

(@Sakura_Hoikuen)



補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
25月	ごましおごはん	4,18月	ふりかけごはん
12,26火	ゆかりごはん	5,19火	わかめごはん
13,27水	わかめごはん	6,20水	ゆかりごはん
14,28木	ふりかけごはん	7,21木	おかかごはん
1,15,29金	おかかごはん	8,22金	ごましおごはん
2,16,30土	焼きおにぎり	9,23土	焼きおにぎり