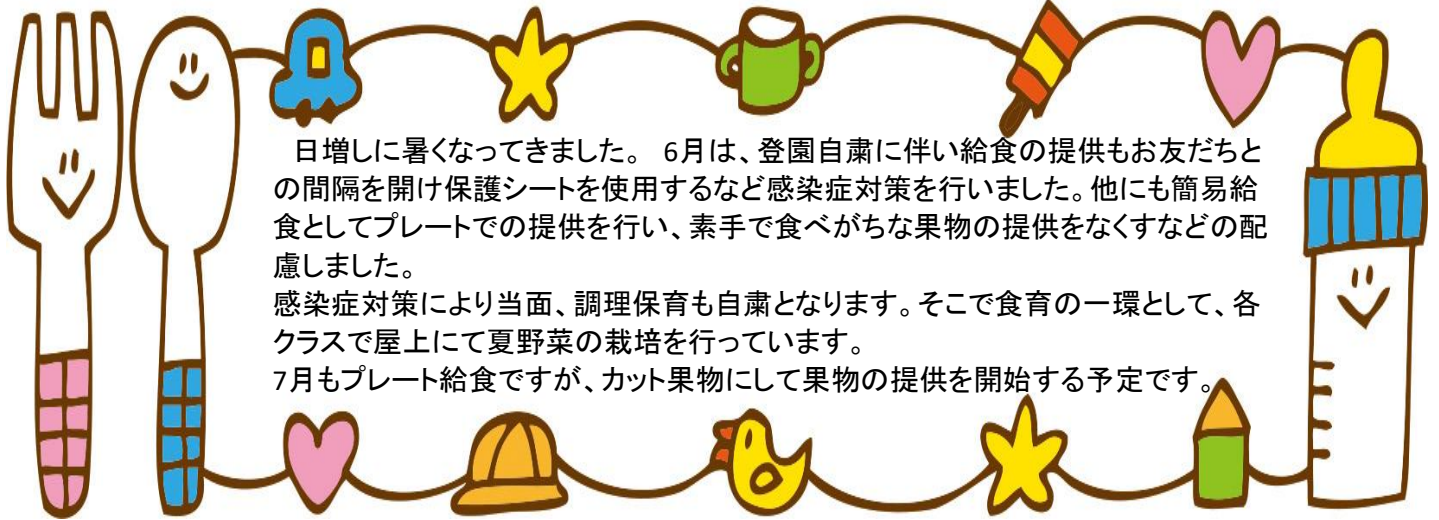




7月 給食だより

2020年7月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



日増しに暑くなってきました。6月は、登園自粛に伴い給食の提供もお友だちとの間隔を開け保護シートを使用するなど感染症対策を行いました。他にも簡易給食としてプレートでの提供を行い、素手で食べがちな果物の提供をなくすなどの配慮しました。

感染症対策により当面、調理保育も自粛となります。そこで食育の一環として、各クラスで屋上にて夏野菜の栽培を行っています。

7月もプレート給食ですが、カット果物にして果物の提供を開始する予定です。

ツナマヨパン

【4人分材料】

- ◎ホットケーキ粉・・・225g
 - ◎たまご・・・2/3個
 - ◎牛乳・・・45cc
- ツナ・コーン・マヨネーズ・パセリは、具材なのでお好みの量を入れお好みの味にしてください。

【作り方】

- ①粉、卵、牛乳を混ぜる
- ②具材を混ぜる
- ③紙カップに①を8分目まで入れ、中央に②を乗せる

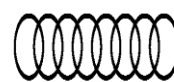
①を混ぜる時、まず牛乳は半分量を入れ、ホットケーキの生地が固くなるように調節しながら入れる

簡単なので是非1度試してみてください。



「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちの十分な栄養を心がけましょう。



デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体にはふだんの食事を通して、知らない間に有毒物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

<代表的なデトックス食材>

- 玉ねぎ・・・成人病、老化に効果的
- にんじん・・・成人病、アレルギー、老化に効果的
- 大豆・・・毒素を解毒してくれる

