



給食だよ

板橋区立こぶし保育園

板橋区坂下3-10-G109

☆いよいよ夏本番！乗り切るためにも食事はしっかり摂りましょう！☆

夏は身体に暑さがこもりますね。暑さを逃がそうと身体はたくさんの汗をかきます。その汗は、エネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群と一緒に身体の外に逃がしてしまいます。エネルギーが作りにくくなった身体は夏バテ一直線！
そうならないためにもビタミンB群を含んだ食材を摂りましょう。
また、夏に旬を迎える野菜は身体の熱を取り、冷やしてくれる効果がありますので、合わせて取り入れていきましょう！

ビタミンB群を多く含む食材



夏に旬を迎える食材



☆オススメの献立 ～みそそぼろチャーハン～

豚肉、にんにくとビタミンB群を含む食材を使った、こどもたちも大好きなメニューです。簡単にできるので、ぜひおうちでも試してみてください！

(大人2人、こども1人分)

- ごはん（炊いたもの） 400g
- 豚ひき肉 120g
- こねぎ 1束
- にんにく 1かけ
- 長ねぎ 1/3本
- 白ごま 少々
- めんつゆ 小さじ1
- 塩 一つまみ
- みそ 大さじ1
- 料理酒 小さじ1
- ごま油

- ① こねぎ、長ねぎはそれぞれ小口切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② 白ごまを炒る
- ③ ●を合わせておく
- ④ フライパンに油をひいてにんにくを炒める。香りがでてきたら長ねぎ、豚ひき肉を炒める。
- ⑤ ●を入れて味を調整する
- ⑥ こねぎを入れてしんなりしすぎない程度に炒める
- ⑦ ごま油をまわし入れて具になじませる。
- ⑧ ごはんを入れてさらに炒めて完成！

～6月の献立～

初めてさくらんぼを出しました！

おうちで食べたことがない子が多かったのか、さくらんぼをよ～く観察してから食べる子、なかなか手をつけられない子、皮をむく子、種をほじって出す子がいました。

食べ慣れていないのを実感しました。

また、3歳ばなな組にとっては初めてののししゃももありました。

丸ごとののししゃもなので、食べるには勇気がいるらしく、躊躇してしまう子が多かったです。

中にはバラバラに解体する子も・・・

魚の身体がどんな仕組みになっているのか、興味があるのかな？

色々な食材があるということ、給食を通して経験してもらえたら

いいなと思っています。

6月の献立からサラダに使用するマヨネーズを卵不使用のマヨネーズドレッシングに変更しました！アレルギーのあるお子さんも安心して食べることができます。

6月3日、4日、5日の試食会のご参加ありがとうございました！

ご意見、ご感想などありましたら、遠慮なくご連絡ください！

