



給食だより

令和2年7月1日

育暎保育園

栄養士 風口 美保

いよいよ7月になり、暑い夏も本番ですね。熱中症にならないためには、こまめに水分補給をすること、睡眠休養をしっかりとって体調を整えておくことが大切です！



今が旬の枝豆♪

枝豆とは大豆が未成熟なうちに収穫した豆です。
しかし大豆には含まれない栄養も含まれているので、
豆と野菜の両方の特徴をもった、栄養価が高い
野菜なのです！！

《枝豆の主な栄養価》

★タンパク質

大豆同様、体を構成するもとになる
たんぱく質が含まれています。

★ビタミンB1

糖質の代謝を助け、疲労回復効果があります。

★カリウム

体の余分な塩分を排出してくれます

★ビタミンC

大豆には含まれない栄養価。免疫力を高め、
また皮膚を丈夫に保ちます。

🐟 鮭のパン粉焼き 🍷

【材料】	(1人分)
鮭切り身	40g 1切
食塩	少々
パン粉	3g (大さじ1)
青のり	0.2g (小さじ1/5)
油	1g

【作り方】

- ① 食塩、パン粉、青のり、油を
混ぜ合わせておく。
 - ② 鮭を天板に並べる。
 - ③ 鮭の上に①をのせて180℃のオーブンで
10～15分焼く。
- ※ 家庭用の魚焼きグリルの場合、
ホイルの上に魚を並べ ①をのせて
10～12分程焼く。



子どもたちが掘ったじゃがいもでみどり芋を作りました！



6月17日にじゃが芋掘りをしました。

18日のカレーと23日のみどり芋に、みんなで掘ったじゃが芋を使いました。

みどり芋は先生が教室でふかしたじゃが芋に青のりと塩を混ぜ

その工程を興味津々で見学しました。

