



2021年8月2日

尚徳福祉会 仲町保育園

栄養士

暑いが続いていますが、園では子どもたちの元気な姿がみられます。夏バテしないように朝ごはんはしっかり食べて登園しましょう！夏は、トマトやピーマン、オクラ、とうもろこしなど栄養満点の野菜が旬を迎えます。上手に取り入れて食卓を綺麗に彩るのも良いですね♪



## 8月の空に現れる魚の雲

8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。空を見あげると、イワシ雲、サバ雲、ウロコ雲といった魚にちなんだ雲が出ていることがあります。空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。

今月給食では、いわしの酢醬油焼きがです！



## 旬の食材

### ピーマン

1年中お店に並びますが、露地物の旬は6月から9月です。苦味があるので苦手な子も多いですが、縦に細切りにすると食べやすくなります。輪切りにすると青臭さが出てしまうので、注意しましょう。お店で選ぶときは、ヘタが乾燥しておらず、つやのあるものをおすすめです。



## 8月の献立紹介

### 朝食にもおやつにもぴったり♪ ベーコンチーズマフィン

#### ★材料（4人分）

小麦粉 80g    ベーキングパウダー 3g  
油 5g    絹ごし豆腐 40g    砂糖 20g  
ベーコン 20g    チーズ（ダイス状） 30g

#### ★作り方

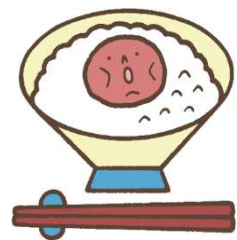
- ①絹ごし豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- ②粉類をふるっておく。
- ③②と油、①でつぶした絹ごし豆腐、砂糖、ベーコン、チーズを粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ合わせる。  
※混ぜすぎると膨らみが悪くなるので、さっくりと混ぜるのがポイントです。
- ④型に流しいれ、180度に予熱したオーブンで25分焼く。
- ⑤粗熱が取れたら完成です。

保育園では、豆腐をつぶして入っていますが牛乳や豆乳、水でも代用できます。  
是非、作ってみてください♪

## 伝統食の朝ごはん

### 梅干し

梅干しに含まれるクエン酸は、だ液の分泌を促し消化を助ける働きがあり、朝ごはんを食べると、その日の消化活動が活発になることが期待できます。そのままと食べづらい場合は、細かくしてごはん混ぜるなどの工夫をするといいでしょ。



## 食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

