

6月 給食だよ!

スターチス保育園
令和4年6月1日

梅雨の時期になるとよまじに、
雨が「たくさん外で遊べない日」も多くなりますが、梅雨はとても重要な季節です。
これから始まる暑い夏の水不足を解消し、野菜や果物の成長を助けます。
梅雨のおかげで、「おいしい野菜が食べられる」のです。



梅雨の時期におすすめの食材

体内に水分がたまることは疲労につながります。
適度に汗で水分を流し、体内に水分をためない
食材を選びましょう。

- 発汗促進：生姜、ねぎ、香菜、しそ...
- 利尿作用：パセリ、納豆、冬瓜...
- 胃腸の機能向上：キャベツ、とうもろこし、いんげん、じゃが芋...

6月の給食にも
取り入れているので
探してみてください😊



今日の食の日 (190)

6月の食育の日は、昨年度
子どもたちに好評だった世界の料理にしよう。
今回は「イタリア」を取り上げます。

ペンネのボロネーゼ

ボロネーゼは、イタリア・ポロニア地方発祥の料理で、煮込んだ肉と玉ねぎなどの
香味野菜と煮込んだ肉をじっくり煮込んだものです。
トマトベースのボロネーゼなどのソースで調理されることの多いショートパスタのペンネと
組み合わせます。

乳児クラスは食べやすいと考慮し、マカロニを提供します。

リボリータ風スープ

リ(再び)、ボリータ(煮込む)を意味しています。
余りものを再利用する家庭料理であり、決まった食材はありません。

ミラノ風カツレツ

うすく伸ばした豚牛肉に、チーズを混ぜたパン粉をつけて、
揚げて焼きにする料理です。
給食では食べやすい豚肉で作ります。



作成者
須藤

