



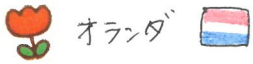
給食だよ!

スタークス保育園

令和4年7月1日

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。

この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので体調管理により一層気を配らなくてはなりません。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて夏を元気にすごしましょう。



オランダ

エルトンスープ... ワリンポスを主役に煮込んだ料理で色々な食材が入っている濃厚な伝統的なスープです。

ヒュッツポット... じゃが芋、人参、玉ねぎを茹でてつぶしたマッシュポテトのことでソーセージがそえられます。

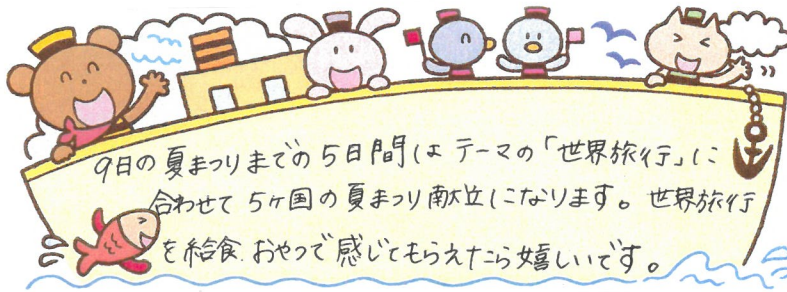


オーストラリア

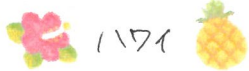


チキンシュニッツェル... 洋風のトンカツでオーストラリアのレストランでの定番メニューです。

子牛の肉や色々なバージョンがありますが、オーストラリアでは「チキン」が親しまれています。



9日の夏まつりまでの5日間(は)テーマの「世界旅行」に合わせて5ヶ国の夏まつり献立になります。世界旅行を給食、おやつで感じてもらえたら嬉しいです。



ハワイ

ロコモコ丼... ご飯の上にハンバーグと目玉焼きをのせてソースをかけて料理のこと。

ロコは英語の「local」、モコはハワイ語で「混ぜる」という意味があります。

オックスティール風スープ... 牛の尾を「ニッパリ」の香味野菜や椎茸で煮込んだスープのことです。



中国

中華料理は、日本人に合うようにアレンジされた中国風料理なので、食べ慣れ親んでいるものがタチだと思います。

本格的な中華料理は味が濃からず、刺激が強いものがタチなので、保育園では子ども向けにやさしい味付けにしています。



イタリア

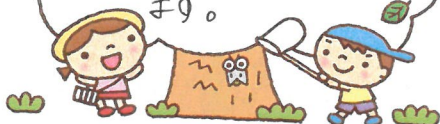


ミルフアンティ... チーズ入りの洋風おきたま汁のことです。

チーズやパン粉を包んだ卵が小さな塊となって、たこさん浮き上がってくることからミルフアンティと呼ばれるようになったと言われています。



7月は食事からも水分摂取ができるように、水分の多い夏野菜を積極的にメニューにとり入れます。



トマト... 生で食べると体にたまった熱を冷ましてのどのかわきを潤す。また、夏の紫外線による酸化を回復させてくれる。

オクラ... オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与え消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的です。

スイカ... むくみや体のたるみ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的。

作成者 食反塚