キッチンだより

よつば陽明保育園
２０２５年度　No,１

こんにちは、よつば陽明保育園のキッチン担当です。
汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃。
七夕にプール、夏祭りと盛沢山の行事を楽しみにしている子どもたちです。
暑さや疲れで体力が落ちてしまわないように栄養面でもサポートしていきたいと思います。

「土用の丑の日」？！

といえば、**う**なぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は『**う**』のつく食べ物を食べて力をつけ無病息災を祈願するための日。
ご家庭でも**う**どんや**う**めぼし、きゅ**う**りの他に、スイカやズッキーニなど**ウ**リを使った料理で夏バテを予防していきましょう。

▶おすすめメニュー　『キュウリのごま和え』

材料　キュウリ、しらす干し、すりごま
　　しょうゆ：砂糖：だしの素（２：１：0.5）←鍋で熱しておく

キュウリをスライスし、調味料で味をつける。
しらす干しを加え、仕上げにすりごまを和える。

和え物やサラダに使用する
野菜等は沸騰したお湯に
５秒程度通してから
調理しています。

▶７月のピックアップメニュー◀

『ガパオ風ライス』

材料　鶏ひき肉、しょうが、にんにく、パプリカ、玉ねぎ
　　しょうゆ：砂糖（１；１）

①鶏ひき肉をしょうが、にんにくで炒め、取り出す。
②野菜を炒め、①を戻し入れて調味料で味付けをし、好みに応じて整える。

『レンコンのつくね焼き』

材料　鶏ひき肉、ニンジン、レンコン、ネギ、ごま、卵
　　片栗粉、パン粉、ごま油

タレ　しょうゆ：酒：みりん：砂糖：酢、水溶き片栗粉（好みの分量）
　　（１：１：１：0.8：0.3）

①野菜をみじん切りにする。
②材料をこね合わせ、丸めて焼く。
③タレの材料を鍋で熱し、焼きあがったつくねに絡める。

今年度もバースデーパーティーの日は、選べるランチプレートとお誕生日のお友だちのリクエストを取り入れたスペシャルメニューとなっております!!お楽しみに☆彡