

8月 給食だより

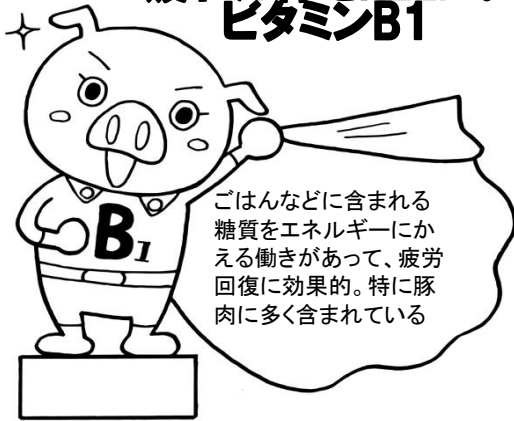
令和3年8月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育担当

地元釧路産野菜も最盛期を迎え、新鮮でおいしい野菜が店頭にも並び始めました。8月に入って暑い日も続く事が考えられ、知らず知らずに疲れもたまってきます。そんな時は、疲労回復に効果的なビタミンB1をしっかり取るように心がけましょう。



疲れた体をHELP! ビタミンB1



ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあって、疲労回復に効果的。特に豚肉に多く含まれている

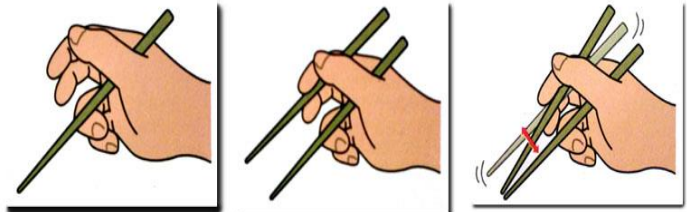
旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷やしてくれる、体によさしくておいしい食材です。

8月4日 「はしの日」

八[は]四[し]の語呂合わせで箸の日になったそうです。箸の持ち方を覚える事も大切ですが、箸を使って食べる物(和食など)を多くすることも、箸の文化を継承するためには必要な事ですね。

「箸の日」に、お箸の持ち方を再確認してみませんか。

正しいおはしの持ち方



①くすり指と親指の根元で1本のおはしを持ちます。

②次に親指、人差し指、中指の3本でもう1本のおはしを持ちます。

③上のおはしを中指と人差し指で上下に動かして物をつかみます。

～選び方のポイント～

真っ赤に熟して、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものを選びましょう。ヘタの緑色が濃く、ピンとしている物が新鮮です。



～冷凍保存～

水洗いして水気をしっかりふき取り、丸ごとラップで包み、ジッパー付袋に入れます。赤く熟したものは丸ごと冷凍すると、水で洗うだけで皮がするつとむけます。煮込み料理におススメです。

この時期収穫される ★ 釧路産野菜 ★

ほうれん草・白菜・キャベツ・トマト・にんじん・大根など・9月頃まで地元産の新鮮野菜がたっぷり食べられます!



～作ってみませんか～ 小松菜しらすごはん

未満児の主食メニューです。野菜やたんぱく質と一緒に取れる簡単混ぜご飯です。子供たちが苦手な小松菜も、これなら食べてくれますよ!

材料 6人分

・米	210g
・しらす干し	30g
・人参	25g
・小松菜	1株
・しょう油	大さじ1/2
・白ごま	小さじ1強
・ごま油	小さじ1

作り方

1. 野菜をゆでておき、しらすはさっとお湯をかけておく。
2. ①の具材をごま油・しょう油・ごま油で和えておく。
3. 炊きあがったご飯に、②を混ぜ合わせて出来上がり。