



食育通信



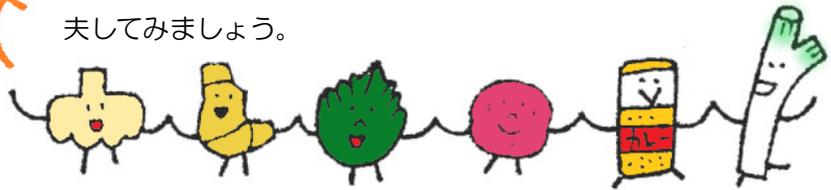
いよいよ夏本番、毎日暑い日が続いています。暑いからといって、冷たい飲み物やアイスを過剰に摂取すると、食事が減って夏バテになったり、下痢などの消化不良の原因にもなります。

食欲がなくても1日3食、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

食欲がないときの料理術

食欲がない時は、にんにくや生姜、梅、しそ、ねぎなどの香りのある食材を取り入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化・吸収を助け、カレー風味の料理などは食欲をかき立ててくれます。

また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあります。環境設定も含めて工夫してみましょう。



7/5 お誕生日会



わらび餅

7/7 セタメニュー



セタそうめん・鶏天・バナナ

手作りおやつ

つぼみと預かり保育の子どもたちに提供しているおやつです。

どれも簡単に出来るので、お子さんと一緒に一度作ってみてください♪

◆ポテトお焼き◆ 2人分



じゃが芋 2個、玉ねぎ 1/4個、

★ツナ 1/2缶、片栗粉 15g、塩少々

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②じゃが芋は皮をむいて、軟らかく茹でる。レンジでもOK
- ③お湯を軽くきり、マッシャーでつぶす。
- ④玉ねぎと★を混ぜ、食べやすい大きさに平らに丸め、油をひいたフライパンで両面焼く。

◆パンナコッタ◆ 4個分

牛乳 250ml、生クリーム(植物性) 100ml、

砂糖大さじ3、ゼラチン 3g、水大さじ1

<作り方>

- ①ゼラチンは水でふやかしておく(★)。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③火を止め、★を入れてよく溶かす。
- ④少し冷めたら、生クリームを加えて混ぜ、カップに注ぐ。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。



◆鬼まんじゅう◆ 2人分

さつま芋 1本、砂糖 50g、塩少々、水大さじ 1.5、小麦粉 75g

<作り方>

- ①さつま芋はよく洗ってヘタを取り、8mm角に切る。(皮はむいてもむかなくてもOK) しばらく水にさらしておく。
- ②水気を切り、砂糖と塩を全体にまぶし、15分程馴染ませる。
- ③水→小麦粉の順に入れ、ヘラでダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④クッキングシートの上に、スプーン1杯を山になるようにこもり乗せる。
- ⑤蒸し器で20分程蒸す。(あらかじめ芋を加熱しておけばレンジで2分で完成します)



☆7月の実施栄養量

小規模保育施設つぼみ (赤色)

清水台幼稚園 (青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
501 kcal	18.4 g	14.2 g	224 mg	2.3 mg	3.8 g	1.8 g
384 kcal	15.3 g	10.5 g	95 mg	1.8 mg	3.5 g	1.9 g

☆8月の目標栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
426 kcal	15.6 g	10.1 g	185 mg	2.0 mg	3.7 g	1.6 g
382 kcal	13.1 g	10.4 g	98 mg	1.6 mg	3.7 g	1.9 g