

2025年 8月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ♪

「だいず」はどっちでしょう？

1



♪ヒント♪

あかちゃんのころは、
“みどり”いろをしてい
るんだって。もうわかつ
たかな？

2



今月のイベント食：沖縄・夏祭り



郷土料理：沖縄県「タコライス、豆腐ちゃんぶるー（ズッキーニ）」

じゅ〜し〜風ごはん」

< 8(金)の献立：昼食、午後おやつ >

夏祭りメニュー「ソース焼きそば、青のりペテト」

< 22(金)の献立：昼食、午後おやつ >



☆沖縄の味を楽しもう

沖縄は南のあたたかい島で、昔から体にやさしい食材を使った料理がたくさんあります。今回はその中でも子どもたちにも食べやすい献立にアレンジしました。

◆タコライス：メキシコ料理のタコスがヒントになって

誕生した沖縄オリジナルの料理。

◆ちゃんぶるー：「混ぜる」という意味で、炒め物のこと。

◆じゅ〜し〜：炊き込みご飯や具の混ざったご飯のこと。

☆たのしい！夏祭りメニュー

夏祭りの季節ですね！お祭り気分を感じながら楽しく食べられるように、子どもたちに人気の屋台メニューを取り入れました♪昼食にはスイカも提供するので季節の食材を味わい、夏らしいメニューを食べて元気いっぱい夏を過ごそう！！

「たべものクイズ」のこたえは、②でした！

①は、えだまめ。えだまめは、だいずになるまえに、はたけからしゅうかくするんだって。しゅうかくしないでちやいろくなるまで、はたけにおいておくとだいずになるよ。



☆夏野菜のヒ・ミ・ツ☆

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

・水分を多く含むので、体の中の熱を冷ます。

・“カリウム”も含まれているため利尿作用があり、
熱を尿として放出する。

また、“濃い色”にもヒ・ミ・ツが……

収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっていると言われています。夏野菜を食べて、体の中から紫外線対策をするのもいいかもしれませんね。

【夏野菜のおすすめの食べ方を紹介します】

・きゅうり

汗をかくて不足しがちな水分とカリウムが多い。

酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。

「きゅうりとわかめの酢の物」はいかがでしょうか？酢も一度火を通すとすっぱさが和らぐのでぜひ試してみてくださいね。

・トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEを含む植物油(オリーブオイル、米油など)を使って効率よく摂取するのがオススメ。油を熱して卵をスクランブル状にし、トマトを加えてさっと炒め合わせるのはいかがでしょうか？



おうちで作ってみよう！

< 7・21日(木) 午後おやつ >

☆そうめんをアレンジしてみよう！☆

「鶏ひきと野菜のにゅうめん」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

そうめん(乾) 15g・鶏ひき肉 15g・玉ねぎ 20g

ほうれん草 10g・冷凍コーン 7g・和風だし 0.7g・

水 120ml・塩 0.2g・しょうゆ 1.5g

(1) 材料の下準備：玉ねぎ)薄切り

ほうれん草)食べやすい大きさ

(2) そうめんを茹でて、冷水にさらし、水気をきっておく。

※必要に応じて、油(分量外)をからませる。

(3) 鍋にだし汁・肉・野菜を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮て調味料入れ、味を調える。

(4) (2)のそうめんを器に盛り、(3)をかける。

お子さまクッキングポイント♪

♪玉ねぎの皮むき ♪人参の皮むき

♪調味料を入れる ♪かつお節をかける ♪盛り付ける

