

給食だより 8月



令和8年8月1日
狭山市保育幼稚園課

青い空、白い雲、まぶしい太陽の夏本番がやってきました。
暑さから食欲が低下したり、食事内容が偏ったりしやすいですが、夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活リズムとバランスの良い食事を心がけましょう。



野菜の個性を活かす下ごしらえ



子どもが野菜を苦手と思う三大原因は『にがい』『かたい』『皮がのこる』です。
解消するポイントをお伝えします。

切り方ひとつでおいしさアップ

ピーマン→薄切



繊維にそって切ると
苦味が出にくい

玉ねぎ→横切り



繊維を断つと
柔らかくなる

人参(半月切り・いちょう切り)



繊維が短くなるため加熱すると
火が通りやすい

なすは油でコーティング

吸収が良いなすは、先に油で炒めることでなすの食感が
ジューシーになり食べやすくなります



トマトは皮むきして食べやすく

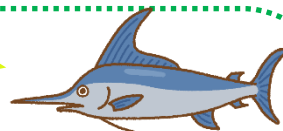
皮が苦手な子には、お尻に十字の切り込みを入れて熱湯にくぐらせる
『湯むき』をすると、なめらかな食感になり食べやすくなります。



《献立紹介》 ☆8月4・25日献立☆

材料	子ども2人・ 大人2人分
かじき	200g
しょうが	5g
(A) → しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ3
油	適量

魚も食べよう☆



かじきの竜田揚げ



作り方

- ① かじきを一口大に切り、袋にかじきと
(A)をいれてもみこみ、30分程度味をなじませる。
- ③ 下味をつけたかじきに片栗粉をまぶして
180度の油できつね色になるまで揚げる