



給食だより

令和8年9月1日
保育課給食管理グループ

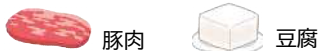


★暑い季節の食事の工夫★

まだまだ暑い日が続きますが、残暑を乗り切るためにはしっかり食事をとることが大切です。今回は、暑さに負けない食事の工夫をご紹介します。

ビタミンB₁を意識する

暑い季節はエネルギー消費が増えるため、エネルギー代謝に必要なビタミンB₁が大切です。



季節の野菜を取り入れる

旬の野菜は栄養素がたっぷりです！
季節の野菜は彩りもよく食卓を華やかにします。



温度を工夫する

冷たい食べ物に偏らず、温かい食べ物もバランスよく取り入れることで夏バテ防止になります。



味に変化をつける

香辛料や酸味のある調味料を少し加えると、味に変化が出て食べやすくなります。



9月の献立のポイント

★冬瓜とベーコンのスープ(2日・16日・30日)

冬瓜は「冬」という漢字がつきますが、7月～9月が旬の野菜です。みずみずしくやわらかい冬瓜は暑い季節にぴったりで、カリウムが豊富なため体の調子を整える働きがあります。ベーコンを合わせることで旨みが加わり、子どもたちにも食べやすいスープになります。

★ビビンバ丼(7日)

彩り豊かな野菜とお肉をごはんと一緒に混ぜて食べるメニューです。にんにくとしょうがの香りがよく、食欲をそそります。野菜も自然にとれるので、暑い季節の栄養補給にもぴったりです。

★ポークチャップ(9日)

にんにくと玉ねぎ、豚肉をケチャップとソースで煮込んだ洋風のおかずです。豚肉にはビタミンB₁が豊富で、残暑のエネルギー補給にも役立ちます。パンにも良く合う一品です。

★おはぎ(24日)

秋彼岸に食べられる行事食で、季節の花である「萩」にちなんで名づけられたと言われています。季節を感じられる和のおやつとして親しまれており、豊島区の公立保育園ではきなこをまぶしたおはぎを提供します。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

ビビンバ丼

【材料】大人2人分+幼児2人分

ご飯(中茶碗)	5杯(750g)	しょうゆ	大さじ2/3
油	小さじ1	味噌	小さじ2/3
しょうが	少々	砂糖	小さじ1
にんにく	少々	酒	小さじ2/3
豚ひき肉	200g	塩	ひとつまみ
切り干し大根	10g	片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個(80g)	水溶き	小さじ2
		にんじん	中1/4本(30g)
		ほうれん草	1/4袋(50g)
		ごま油	小さじ1/2

【作り方】

(下ごしらえ)

- ・ご飯は炊いておく。
- ・しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ・切り干し大根は水で戻し、細かく刻む。
- ・玉ねぎはみじん切り、にんじんは千切りにする。
- ・ほうれん草は1.5cm幅に切る。

- ① にんじん・ほうれん草は茹でて水気をよく切り、ごま油で和える。
- ② フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったらひき肉・切り干し大根・玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ③ 肉の色が変わったら②に調味料を加えて煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ①と④を混ぜ合わせて、器に盛ったご飯の上にのせる。



春雨サラダ

【材料】大人2人分+幼児2人分

春雨	30g
にんじん	中1/4本(30g)
きゅうり	中1/4本(60g)
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2

ドレッシング

【作り方】

(下ごしらえ)

- ・春雨は戻して食べやすい大きさに切っておく。(切ってから茹でてよい。)
- ・野菜は食べやすい大きさに切っておく。

- ① にんじんはやわらかくなるまで茹で、よく水気を切る。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、春雨、野菜と混ぜ合わせる。
※ドレッシングは分離しやすいため直前によく混ぜる。

