

# ぱくぱくつうしん 夏号

阿武山たつの子認定こども園 平成30年(2018)

大東 百合子(おおひがしゆりこ) 平岩 志子(ひらいわゆきこ)

中川 結香子(なかがわゆかこ) 井岡 千恵(いおかちえ)

管理栄養士 角本 靖子(かくもとやすこ)



## 管理栄養士のワンポイントコーナー

発酵食品が注目を集める中、最近様々な種類のものが市場に出回っている『酢』も発酵食品です。

酢には、食欲増進・疲労回復・防腐効果・減塩効果・腸内環境の改善・便秘改善など様々な作用があり、食欲が低下しがちな夏場におすすめの調味料の一つです。

酢の中には一般的によく使われる穀物や果汁を酢酸発酵させ作られる『醸造酢』があります。さらに醸造酢は原料ごとに『穀物酢』と『果実酒』に分けられます。

米を酢酸発酵した『米酢』、米や大麦・小麦・酒麴などを酢酸発酵した『穀物酢』、それらを長期間熟成することにより褐色または黒褐色になった『黒酢』などに分けられます。園ではアレルギーに配慮し『米酢』を使用しています。

果実酒には『りんご酢』や『ワインビネガー(ぶどう酢)』『バルサミコ酢』などがあります。果実がベースとなっているため、お肉などのソースやスイーツに使われたり、そのまま水などで薄めて飲むことも出来ます。

園の給食では、サラダのドレッシングの他に、7月の献立にも入っている酸麺湯などにも使っています。



## 「ゆかた茶会」・・・たつぐみ 7/11(水)

今年の「ゆかた茶会」のお茶菓子は給食室手作りの琥珀(こはく)です。高橋産の糸寒天と砂糖でできた宝石のようなお菓子です。



## 給食室から

梅雨の時期はなかなか気候が定まらずご家庭でも体調管理には十分気を使われていると思います。

6月に入ると子どもたちの食欲が徐々に落ち始め、給食室のお茶の消費が増えてきます。

水分補給しなければいけません、飲み物でお腹を満たしてしまうと食欲がさらに落ち、夏バテの原因につながりますので大人も子どもも注意しましょう。

7月の献立は食欲が増すように、ゆかりやふりかけの日を増やしたり、副菜には夏らしいさっぱりしたメニューを用意しています。

5月の献立から鉄分強化のために「鶏レバーの甘辛煮」を提供しています。生姜をたっぷり入れて味をしっかり付けるのがポイントです。大人の先入観から「お残し」がたくさん返ってきたら、と不安がありました。子どもたちには抵抗無く食べてもらえ、おかわりをする子までいて給食室では喜んでます。夏バテ防止に最強です！



### 「鶏レバーの甘辛煮」

<材料> 4人分

鶏レバー 200g

生姜 20g

(干切り)

◆ 水 100cc

日本酒 100cc

醤油 大さじ2

砂糖 大さじ2

みりん 大さじ2

(水を使わず日本酒だけで煮込む場合は日本酒を200ccに)

<作り方>

① 鶏レバーは一口大に切り、流水でよく洗う。

(血の塊は取り除く)

・臭みが気になる方は日本酒で洗ってもよい。

② 鍋に湯を沸かし①を入れ、軽く下茹でしてからざるにあげる。

③ 生姜は干切りにする。

④ 鍋に②と③、◆の調味料を入れ中火で煮込み、汁気が無くなれば完成。



## たつの子夏祭り



★子どもたちが楽しみにしている「たつの子夏祭り」がいよいよ7/14(土)に迫ってきました！

今年も、焼きそば・かき氷・綿菓子・ごぼうの天ぷら・みたらし団子のお店そしてクラフトコーナー・ゲームコーナーなど職員も準備万端で皆様のお越しをお待ちしています。

★かき氷の「梅シロップ」は、たつぐみさんの手作りシロップです。是非、ご賞味ください。

・保護者の方からたくさんのお梅をいただきありがとうございます。7月は「だんらんの日」に梅ジュース26日に梅の寒天ゼリーを予定しています。こちらもお楽しみに！

