



げんきっ子だより

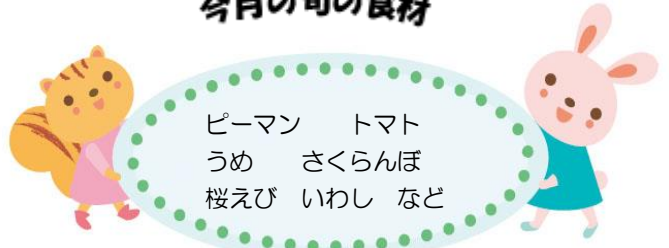
令和3年 6月



6月10日は「時の記念日」です。子どもたちが時間の大切さを理解するためにも、毎日の起きる時間や食事の時間、おでかけの時間などを確認して、規則正しい生活のリズムを感じ、時間を守る習慣をつけましょう。

今日の旬の食材

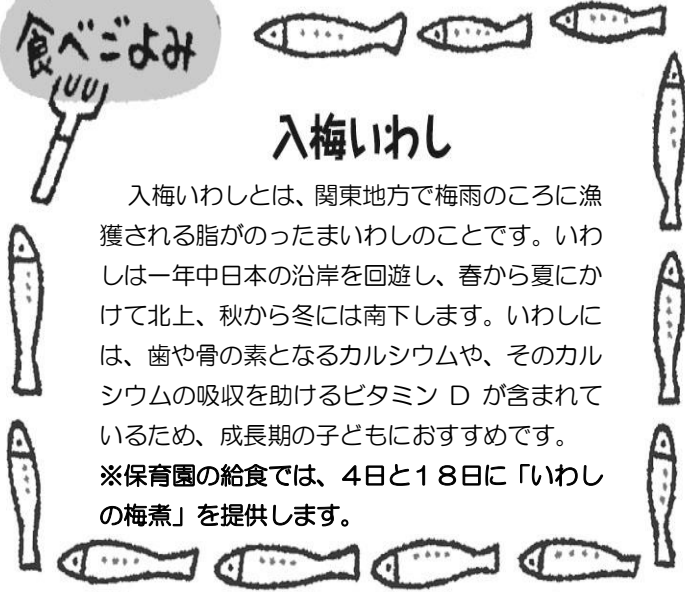
ピーマン トマト
うめ さくらんぼ
桜えび いわし など



食べごよみ

入梅いわし

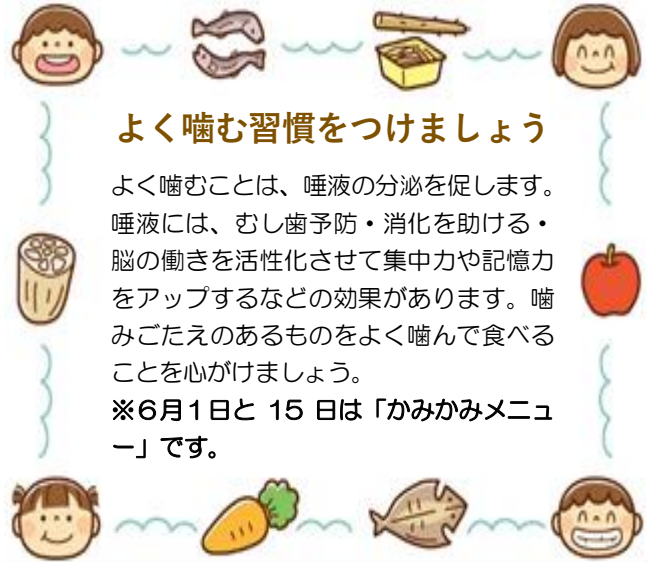
入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂がのったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミン D が含まれているため、成長期の子どものおすすめです。
※保育園の給食では、4日と18日に「いわしの梅煮」を提供します。



よく噛む習慣をつけましょう

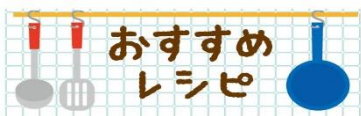
よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

※6月1日と15日は「かみかみメニュー」です。



6月1日 牛乳の日

牛乳は、良質のたんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミン類を含むすぐれた栄養食品です。牛乳への関心をもっと高め、健康増進と食生活の向上に役立ててほしいと2001年に国際連合食糧農業機関(FAO)がこの日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と提唱しました。



おすすめ レシピ

<材料> 4人分

桜えび(素干し)	10g
しらす干し	20g
人参	30g
かぼちゃ	40g
さやいんげん	30g
玉ねぎ	60g
塩	少々
揚げ油	適宜
片栗粉	10g
小麦粉	100g

6月9日(水) 実施予定

「桜えびとしらすのかき揚げ」 静岡県の郷土料理

<作り方>

下準備

- 人参、玉ねぎ、さやいんげん、かぼちゃは千切りにする。
- ① 小麦粉と片栗粉の 1/5 程度を具材(桜えび・しらす干しも合わせ)にまぶしておく。
- ② 残りの小麦粉と片栗粉に水を加えてさっと混ぜ、衣を作る。
- ③ ①の具材を衣に混ぜて、かき揚げにする。

◆ポイント

- ・衣を作る時は、氷水で粘りが出ないようにざっくりと混ぜること。
- ・揚げる時は、お玉の上などでひと塊にしてから油に落とすこと。
- ・揚げる温度は 170~180℃。30秒ほどさわらずにそのまま火を通してから上下を入れ替え、さらに1分~1分半揚げること。