

# 給食だより



突き抜ける青空と眩しい太陽が真夏の到来を感じさせます。暑い時期なので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。しかし冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷えてうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。とはいえ、この時期の冷たいものは美味しいですね。我慢しすぎず、バランス良く適度に楽しみ、暑い時期を乗り越えていきましょう。



## 世界の料理【タイ料理について】

今月のお誕生日会には世界の料理として、【タイ料理】を提供予定です。平野の多いタイは稲作が盛んでお米を主食としています。日本のお米よりも粘り気が少なく細長いのが特徴です。今回提供予定の「ガパオライス」はタイを代表する米料理の一つであり、食べたことがある方も多いと思います。タイ料理はハーブやスパイスをふんだんに使う事が特徴的ですが、ポピュラーな汁もの一つに「ゲーンチュートオフォー」があります。日本語では、ゲーン（汁もの）チュート（うすあげ）オフォー（豆腐）となり、スパイス等を使用しない豆腐のさっぱりスープになります。「ヤムウンセン」はヤム（和える）ウンセン（春雨）の春雨サラダです。

タイ料理を作る時に欠かせないのが調味料のナンプラーです。魚醤の一つで香りが特徴的ですが、子ども達にナンプラーやハーブやスパイスを使った給食を出すの？と思う保護者の方もいらっしゃると思いますが、保育園ではナンプラーを醤油に代替して、スパイス等を入れずに

“タイ料理風”で提供します。

世界には美味しい料理がたくさんあります。

行事食を通して日本の伝統や文化を伝えていくと同時に、子ども達が食べやすいようにアレンジした世界の料理も提供していけたらと考えておりますので楽しみにしててください。



## 夏野菜のおはなし



夏野菜が美味しい季節ですが、夏に旬を迎えるだけでなく、この時期に嬉しい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し、カリウムが含まれているため、利尿作用もあり熱を尿として放出する働きがあるので熱中症予防に効果的です。

またトマトやきゅうりなど、加熱せずに生のまま栄養を手軽に摂取できるのも夏野菜の良いところです。

この時期は夏バテも気になりますが、夏バテ防止にはビタミンBが豊富に含まれている豚肉もおすすめです。夏野菜と一緒に炒め物にし、仕上げにお酢をひと回しいれてさっぱりとした炒め物もおすすめです。

この時期特有の体調不良を予防して、楽しい夏をすごしましょう！

## お米の比較

	ジャボニカ米（日本型）	ジャバニカ米（ジャワ型）	インディカ米（インド型）
草の丈	低い	高い	高い
つぶの形	短粒	中粒	長粒
炊き上がり	粘りが強い 日本食向き	やや粘る リゾット・パエリア向き	粘りが弱い カレー・チャーハン向き



## 食育と行事食の予定

8月も夏野菜をたくさん使った給食の提供を予定しています。色鮮やかな野菜や、冬瓜やゴーヤなど、いつもとは違った食材を提供します。いろんな食材を知るきっかけとなり、食への興味につながってくれば嬉しいです。



- 2日 いぶき・わかば組 枝豆のさやとり
- 18日 つむぎ組 とうもろこしの皮むき
- 26日 おたんじょうび会メニュー【タイ料理】

