

# 給食だより 8月



暑い日が続きますが、どのようにお過ごしでしょうか？  
今回は暑い夏を元気に乗り越えるためのポイントを  
まとめてみました。

## \* 食欲を増進させる調理のコツ

### 1. 酸味を利かせる

さっぱりしていて、食欲が増します。  
酢の物、酢豚、すしなどのほか、レモンのしぼり汁などを  
上手に利用するといいです。

### 2. だしを利かせる

かつお節や煮干し、昆布などでだしをよくとって、煮物や  
スープ、みそ汁などをおいしく作ります。

### 3. 香辛料や香味野菜を利用する

香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増  
進させる働きがあります。こしょうや唐辛子、にんにく、  
カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、しその葉など  
を香辛料や薬味として使用しましょう。

### 4. 料理の温度を工夫する

ときには熱々のものや、逆に冷えた冷たいものなど料理の  
温度に変化をつけると食べやすくなります。

中川小桜愛児園  
2024年 7月

\* **クッキング保育** **クッキー**  
ばら組  
自分で好きな形を作ろう。

## 先月好評だったレシピ一覧

### 切り干し大根の和え物

#### 材料(5人分)

- ・切り干し大根:30g ・きゅうり:50g ・人参:50g ・ハム:25g
- ・ドレッシング:大さじ3杯

#### 作り方

- ・切干大根は戻して1~2cmの長さにカットする。きゅうり、人参も好みの大きさにカットする。
- ・人参を柔らかくなるまで茹でて、火が通ったら切干大根、きゅうりを加えて茹でこぼす。その後、流水で冷ます。
- ・ペーパー等で余分な水分を拭き取り、細切りにしたハムを混ぜ合わせ、ドレッシングと合わせて完成。  
(ドレッシングの作り方は先月の給食だよりをご覧ください。)

### 鶏肉と大豆の煮物

#### 材料(5人分)

- ・鶏もも肉:200g ・大豆水煮:100g ・板こんにゃく:50g
- ・人参:50g ・ごぼう:50g ・いんげん:10g ・醤油:10g
- ・砂糖:5g ・酒:10g ・みりん:5g ・和風だし:10g ・水:400ml

#### 作り方

- ・鶏もも肉は一口大にカットする。
- ・人参はいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはささがき、いんげんは細かくカットする。
- ・鶏肉、ごぼう、こんにゃくは一度茹でこぼす。いんげんも別に茹でこぼす。
- ・大豆、人参、鶏肉、こんにゃく、ごぼう、水を鍋に入れ酒、みりんを入れて茹でる。
- ・人参に軽く火が通ったら和風だし、醤油、砂糖を加えて煮込む。
- ・人参に完全に火が通ったら、完成。器に盛りつけてからいんげんをのせて下さい。