



厳しい暑さが続き、食欲が落ちやすい時期ですが、みょうりんえんの子ども達は食欲旺盛で、毎日の給食を楽しみにしています。給食室の前を通るときに、「今日の給食は何？」「いい匂いがする！今日はカレーかな？」と、興味津々です☆暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ、よく遊び、よく眠る」ことです。保育園の食事で、夏バテしにくい体づくりのお手伝いができるように、バランス良く、食べやすい献立にしています。



831の日

8月31日は「もっと野菜のことを知ってほしい！」「野菜をもっとたくさん食べてほしい！」という想いから“やさい”831の日に制定されています。野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれており、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高めストレスや風邪の予防など体に嬉しい効果がたくさんあります。

パプリカサラダ (4~5人分)

材料

- ・キャベツ(1/4)・酢 大さじ2
- ・人参(1/2)・砂糖 大さじ2
- ・パプリカ(1/2)・醤油 大さじ2
- ・ツナ缶 1缶

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、人参は短冊切り、どちらも柔らかくなるまで茹でる
- ② パプリカは薄く切り、油でさっと炒める。
- ③ 調味料を合わせ、しぼったキャベツ、人参、パプリカ、ツナ缶と一緒に和える

パプリカとピーマンの違いは？ 6~8月に旬を迎えるパプリカは、ピーマンと同じナス科トウガラシ属です。ピーマンと比べると苦味や青くささがなく、肉厚で甘みがあり、食べやすく、サラダや和え物に彩りを添えてくれます。

