

8月

給食だより

2017年度

桂ぶどうの木こども園

毎日暑い日が続きます。園では夏休みを迎えた小学生の卒園児さんがお手伝いに来てくれていて賑やかに楽しい声が聞こえてきます。

「八月七日」夏真っ盛り！でも暦の上では「立秋」になります。

こんなにも暑いのにどこに秋の気配が？と何だか納得いきませんね。京都では大文字の送り火が終わる頃、時々吹く風の涼しさに去りゆく夏が名残り惜しくも感じます。

過ぎてしまえばあっという間の短い夏、お手伝いに来てくれているお兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に楽しい思い出をたくさん作って元気いっぱい過ごしましょう。

夏を涼しく過ごす秘訣はお腹を冷やさないこと

冷たい飲食物をとると体は冷やされます。一瞬涼しさを感じ、暑さを忘れて快適に感じますが、実は体の中は逆なのです。いつも、いつも冷たい物を飲食していると、胃腸に負担がかかり消化吸収の力が弱くなりどんなに栄養価の高いものを食べてもエネルギーになりにくく疲れがたまりやすくなります。冷たい食べ物涼しさと呼び、心身ともに心地よく感じられるには、普段はいつも通りに温かい食べ物を食べることで、そして胃腸の元気な体であることが大切なのです。

お腹を冷やさない生活、冷やしすぎない食生活が夏を涼しく乗り切る工夫につながります。

お家でクッキング♪「トライフル」～お誕生日会のおやつ

親子で楽しくクッキング
しませんか？



「トライフル」は、イギリスのデザートで、クリームやスポンジケーキ、フルーツなどを器の中に入れて盛りつけます。語源は古いイギリス語からのものと言われており、そこには「**気ままなおしゃべり**」だったり、残り物またはあり合わせで作ったデザートだから「**つまらない物**」という意味合いがあるそうですよ。お誕生日会のおやつなので「**気ままなおしゃべり**」しながら楽しくたべてくださいね♪

材料

市販のカステラなど

*（園ではホットケーキミックスで厚めのホットケーキを作ります）

好きな果物 etc

ホイップクリーム

- ① カステラをサイコロにきります。
- ② お好みの果物や果物缶を用意しましょう。
- ③ ガラスの器にカステラと果物等を盛りつけます。
- ④ ホイップクリームできれいに飾りつけ！！

***コーンフレーク・アイスクリーム・などお家にあるものを色々使って楽しんでくださいね。**

***ホイップクリームは市販のものを使うと簡単でこどもたちでも上手に絞り出しができますよ♪**

バーベキューチキン～8月の献立

材料

鶏 肉・・・400g

にんにく・・・1片

ウスターソース・・・大さじ1×2

ケチャップ・・・大さじ1×2

はちみつ・・・小さじ2

（味の配合はお好みで変えてくださいね）

- ① 鶏肉を一口大に切りすりおろしたにんにくをもみ込んでおく。
- ② ケチャップ大さじ1とウスターソース大さじ1を混ぜ合わせその中に①の鶏肉を30分位つけこみ下味をつける。
- ③ ②の鶏肉をクッキングペーパーなどで余分な水分をふきとりフライパンで焼く。（途中ふたをして蒸し焼きにすると柔らかく焼けます）
- ④ 焼けたら鶏肉をとりだして、フライパンの汚れをサッとふき取り、再びフライパンにケチャップ大さじ1、ウスターソース大さじ1、はちみつ小さじ2（砂糖でもOK）を入れて、取り出した④の鶏肉をフライパンに戻しソースをからめる。