



イトンちどり保育園
2024年 7月

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちになります。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。

今月の食育テーマは「世界の食文化を知る」です。

今月のテーマ野菜は
トマト

世界の食文化を知ろう

7月26日からフランス・パリでオリンピックが行われます。開催国のフランスは豊かな土壌と気候風土に恵まれていて、各地域の特産物を生かした郷土料理が受け継がれています。

フランス料理での切り方を紹介します。

アッシュ…みじん切り

ジュリエンヌ…薄い千切り

マセドワーヌ…約1 cm角のさいの目切り

26日の「オリンピック給食」では、具材を千切りにしたジュリエンヌスープ、おやつではさいの目切りにしたマセドワーヌゼリーを入れています。
お楽しみに！！

世界には
いろいろな
マナーがあるよ



国がかわるとマナーもかわる

日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン（スッカ）を使います。

国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのにおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



トマトスープ 〈7月1日給食メニュー〉

【材料】	(4人分)
トマト	100g
じゃがいも	150g
たまねぎ	150g
キャベツ	100g
にんじん	50g
セロリ	30g
水	500ml
コンソメ	3g
塩	少々

【作り方】

- ① トマトは角切りにする。
- ② じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 水とコンソメを火にかけ②を煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったならトマトを加え、ひと煮たちさせ塩で味をととのえる。