

給食だより 8月号

立秋を過ぎたとはいえ、暑い日が続いています。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかり休息を取りながら、残暑を元気に乗り越えましょう。

おいしかったよ！藤色じゃが芋

藤枝市農業振興課より依頼があり、藤色（紫色）のじゃがいもを献立に取り入れました。聖マリア保育園では、油で揚げ、ほんの少しだけ塩をふった、フライドポテトにしました。初めての子もいて、濃い紫の色が印象的だったようです。とってもおいしくいただきました。



<藤色じゃがいもとは？>

藤枝市内の農家さんの「藤色（紫色）の芋を生産して、特産農作物を作り、給食やイベントなどで盛り上げたい！」という声から生産が始まりました。この色は、なすやブルーベリーなどのフルーツ、赤ワインなどに含まれるアントシアニンによるものです。このアントシアニンは太陽の光、紫外線から実や身を守る働きがあります。また、アントシアニンは強い抗酸化作用を持っているため、目の健康や眼精疲労だけでなく、肌や脳の健康、生活習慣病の予防など、体の様々なメリットをもたらします。



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2025年8月19日 給食室

もも組さんの

今年のもも組さんは、食べるのが大好き！！
暑い夏でも、もりもり食べてくれています。



つくってみませんか？

<材料> こども2人+大人2人分

じゃがいも	大1個
にんじん	小1本
ツナ缶	1缶
油	小さじ半分
カレー粉	小さじ半分
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



カレーきんぴら

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんは細切りにする。
(7mm程)
- ②①を電子レンジで加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④油を切ったツナ缶を加えて炒め、調味料を加えて味を整える。