



給食だより

日ごとに暑さが増し、いよいよ夏本番です。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養、睡眠を心がけるようにしましょう。夏バテを防ぐためには、ジュースや炭酸飲料より、お茶を飲みましょう。脱水が著しい場合はイオン飲料が効果的です。そして、朝食・昼食を抜かないように心掛けましょう。



・8月4日 はしの日…
八(は)、四(し)
語呂合わせで箸の日になったそうです。箸を上手に使えないこどもが増えているそうです。持ち方を教えることも大切ですが、箸を使って食べるもの(和食)を多くすることも大切です。

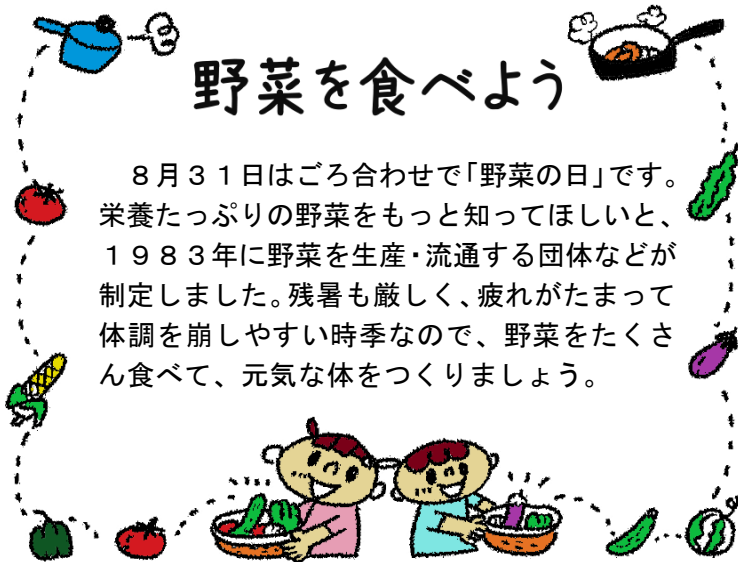
よく噛んで食べよう

よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯をつくることにつながります。「ひと口30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう素材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中のを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。



野菜を食べよう

8月31日はごろ合わせで「野菜の日」です。栄養たっぷりの野菜をもっと知ってほしいと、1983年に野菜を生産・流通する団体などが制定しました。残暑も厳しく、疲れがたまって体調を崩しやすい時季なので、野菜をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう。



子どもと作れるおやつレシピ

フローズンバナナ

- 材料 (子ども2人分)
バナナ…1本 プレーンヨーグルト…50g
- 作り方
 - ①バナナをファスナーつきビニール袋に入れてつぶす。
 - ②ヨーグルトを加えて混ぜる。
 - ③冷凍庫で冷やして完成。

食育クイズ

夏バテに効果のあるお肉は？

- ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

正解は②。

A 豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。



8月の平均値

13~14日…お盆期間の為、パン給食となります。
まだ暑い日が続きます。食べやすい冷たい料理や、香辛料を使った料理などを心がけて提供します。

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	574kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
	平均	574kcal	18.1g	22.7g	1.6g	222mg



タコライス(4人分)



ご飯 4人分 豚ミンチ 200g 玉葱 1と1/2個 にんにく(チューブでも可) 小さじ1
 カレー粉 小さじ1弱 ウスターソース 大さじ1 ケチャップ 大さじ5 砂糖 小さじ1
 片栗粉 少々 トッピング(レタス 1/4玉 トマト 半分 コーンフレーク 大さじ4)

①豚ミンチ、みじん切りにしたにんにく、みじん切りした玉葱を炒めて、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖で味付けをして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

②レタスはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。トマトは湯むきして、四角に切る。

④ご飯を皿に丸く盛り、その上にミンチ肉、レタス、トマトを盛り付け一番上にコーンフレークをのせて完成。



食育の取り組み



ゆり組さん、エプロンシアターを通して、腸のお話をしました。
 お腹の中には胃、腸などがあり、この長〜い(6mくらい)を通して良いバナナうんちをするためにはどうしたらいいかや、お腹が元気じゃないとコロコロうんち、べちゃべちゃうんちになるよと教えました。



エプロンなど全て職員で手作りしました。子供たちに評判です。

その後は野菜当てクイズをしました。たくさんのカードをどんどんめくりながら、色や断面だけをアップした写真を見せ、どんな野菜かを答えていくゲームです。



左からべちゃべちゃうんち、コロコロうんち、バナナうんち



この赤い食べ物は何か？



園に備蓄している非常食(ラーメン)を提供しました。

非常食を食べる意味を子ども達に教えながら試食をしたり、乾燥している麺を見せたりしました。

手作りの星のクッキー
 一です☆☆☆☆☆

