



# 給食だより

令和4年、8、1

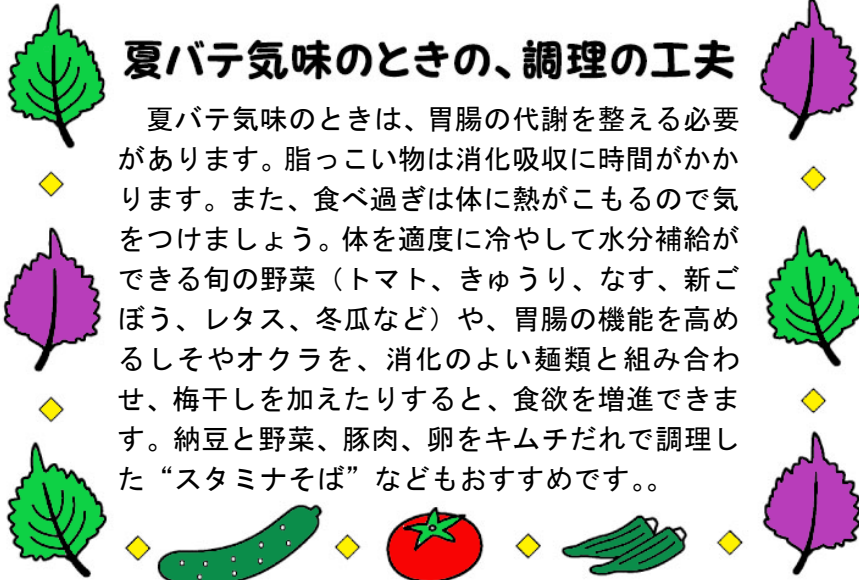
## 8月号



照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。外はジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心掛け、楽しく夏を乗り切りましょう。

### 夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。



### 8月の平均値

		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	561kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	260mg
	平均値	540kcal	18.4g	21g	1.9g	250mg



### 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も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。



### ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によく見られるようになりました。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかり除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。



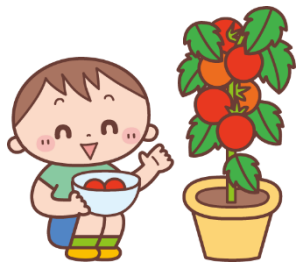
★★8月の給食予定★★

3日・・・ゆり組さんがとうもろこしの皮むきをします。

13日、15日・・・お盆期間のため、パン給食になります。

子ども達が食べやすいよう、のどごしの良い冷奴や、ぶっかけそうめん、フルーツサンド、スパイスを使ったメニュー、以上児クラスはアイスも登場します♪

冷たいものばかりだと、胃腸の働きが悪くなるので、副菜にはなるべく煮物料理、温かい汁物など適宜取り入れています。



食育の取り組み



★たなぼたメニュー★

↑お素麺、とても喜んでくれました。



←七夕ゼリーは7日のおやつに提供しました。



旬のとうもろこしをむきました♪



とうもろこしの皮むき、とっても楽しかったようで、むけたときは嬉しそうなおポーズをとってくれました。アートポンでも画像をアップしていますので、ぜひご覧ください♪



園庭でとれた色とりどりのパプリカです！焼肉丼に入れましたよ