



給食だより

8月号

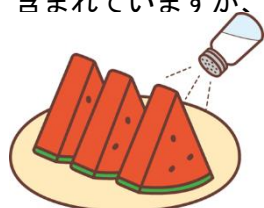
梅雨が明け、日ごとに暑さが増し、いよいよ夏本番です。花火や夏祭り、プール…夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気を付けて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養、睡眠を心がけるようにしましょう。夏バテを防ぐためには、ジュースや炭酸飲料より、お茶を飲みましょう。脱水が著しい場合はイオン飲料が効果的です。そして、朝食・昼食を抜かないように心掛けましょう。

・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。



熱中症予防に水分×塩

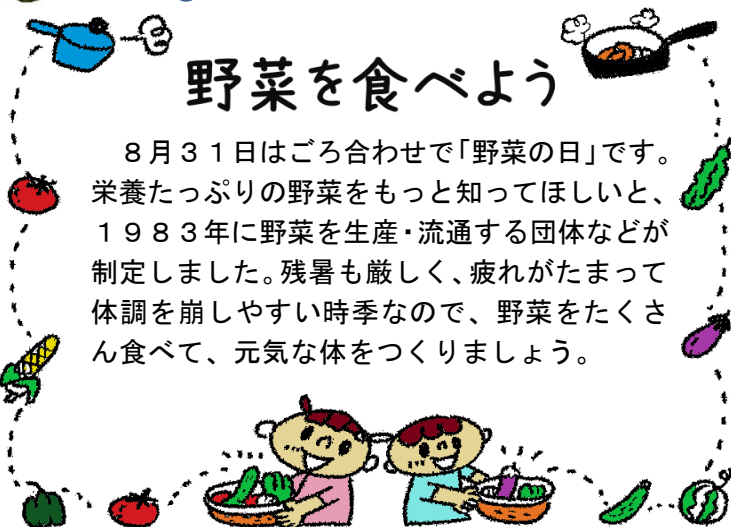
急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。予防のポイントは、適度な水分と塩分の補給です。スポーツドリンクは水分と塩分が含まれていますが、糖分のとりすぎに注意



を。すいかやトマト、きゅうりなど水分が豊富な野菜に、塩をふって食べるのもおすすめです。

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。



旬の食材

とうもろこし



ぷちぷちという食感と甘みが特徴のとうもろこしは、様々な形に加工され、いろいろな料理に使われていますが、生を丸ごと食べられるのは夏だけです。体のエネルギーとなる炭水化物であるため、世界には主食として食べている国もあり、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富。皮をむいたらすぐにゆでると甘みが損なわれません。

食育クイズ



「大葉」と呼ばれるしそは次のうちどれ？

- ①青じそ ②赤じそ ③黄じそ

A 正解は①。「大葉」はもともと、青じそを野菜として出荷するときの商品名でした。特徴的な香りと殺菌作用があり、刺身に添えるなど、和食を引き立てる素材として様々な使い方をされています。



2日・・・ひまわり組、とうもろこしの皮むきをします。

12, 14, 15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。

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	平均	541kcal	18.4g	22.2g	2.5g	287mg



タコライス(4人分)

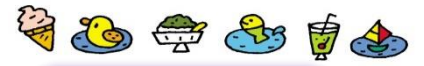


ご飯 4人分 豚ミンチ 200g 玉葱 1と1/2個 にんにく(チューブでも可) 小さじ1
 カレー粉 小さじ1弱 ウスターソース 大さじ1 ケチャップ 大さじ5 砂糖 小さじ1
 片栗粉 少々 トッピング(レタス 1/4玉 トマト 半分 コーンフレーク 大さじ4)

- 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



↑大きなすいかをさくら組さんに見せました♪4Lサイズ1玉で全員分切れるくらい大きいです!



並べられるかなぁ!



園庭でとれた胡瓜!!曲がっていますが、新鮮です!



↑マイクくん、エミリーちゃんという人形を使って、食べ方、マナーなどを子どもたちに教えてあげました。食事中、遊びたくなったり、足を広げて座るマイクくんに、子どもたちが先生になって「あかんで~!!」と指導してくれました。



食器の配置クイズをしました。右手にお汁、左手にご飯・・・位置が分かったね!



七夕ゼリー食べたよ~



誕生会メニューは手作りハンバーガーでした。



このお野菜はなんでしょう?残念ながら子供は分かりませんでした。今が旬の冬瓜です。

