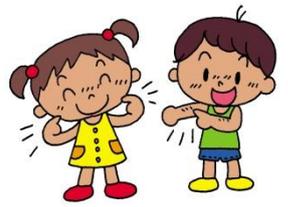




給食だより

令和6年、8、1

8月号



夏本番です。熱中症に気を付けましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけて下さい。そして、早寝早起きを心掛けて、毎日の生活リズムをつくり、朝ごはんもしっかり食べましょう。

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 平均量	550kcal	17.4g	20.7g	1.8g 未満	237mg

炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミンB1の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

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★★

9日(金)・・・ばら組とうもろこしの皮むきを午前中にします。

10日(土)・・・給食室メンテナンスの為、**家庭よりお弁当の持参をお願いします。**

13日、14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



↑お素麺、とても喜んでくれました。

←七夕に…お星さまのクッキーです☆

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ポーズをとってくれました。



とってもおおきな冬瓜だよ！

ばら組パン作りをしました



とっても甘くておいしいね！！



自分の好きな形に作ったよ！

🍅 園庭で採れたフキトマトです 🍅