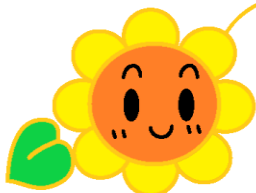




給食だより

ジメジメとした梅雨が続きますが、園内には子どもたちの元気な声が響きます。これからやって来る本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。



「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを



「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。



七夕そうめん



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



〈今月の食育予定〉

- 1日・・・七夕のつどいでは、キラキラお星さまに見立てた七夕のぶっかけそうめん。前日にこども達がむいてくれたとうもろこしも登場します。
- 7日・・・きらきらお星さまがたくさんクッキーを作ります。楽しく食べてね♪
- 10日・・・誕生会では、さっぱり食べられるサラダ寿司、がんも煮、すまし汁、プチゼリーです。おやつは夏にぴったりなパインケーキです。

⇒ばら組のクッキングも予定しております。

*今月はナスやトマトなど夏野菜、旬のスイカ、冬瓜、など登場します。しっかり食べて暑さを乗り切ってくださいね。

7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	542kcal	18.3g	20.6g	1.9g 未満	236mg

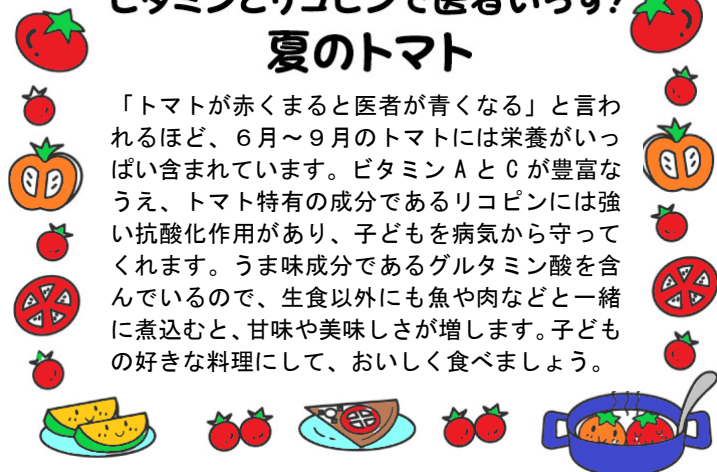
◎●○鶏天(4人分)○●◎

鶏むね肉 300g (下味 生姜少々 にんにく少々 酒小さじ1 醤油小さじ1)
衣(卵 1/2個 水 40cc 小麦粉 30g 片栗粉 15g)

- ①鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ②肉に下味をつけて30分ほどおいておく。
- ③衣を作る。卵と水をよくかき混ぜ、あらかじめよく混ぜて合わせておいた小麦粉と片栗粉をそこへ入れてかき混ぜる。
- ④衣に鶏肉をくぐらせてものを。180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げて出来上がり

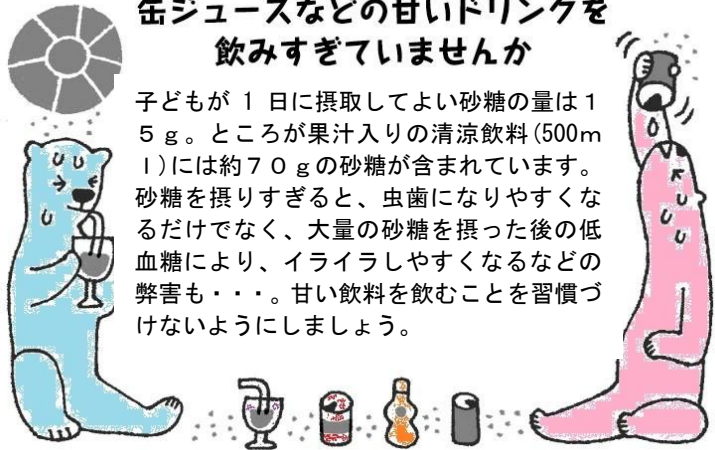


ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くまると医者が青くなる」と言われるほど、6月～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘味や美味しさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか



子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70gの砂糖が含まれています。砂糖を摂りすぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖を摂った後の低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も・・・甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにしましょう。

食育の取り組み

♪ぼら組さんと野菜当てクイズをしました。箱の中にいろいろな野菜を入れて、触ってみて何かを答えます。人参、りんごなど、簡単に答えたものもあれば、みんなに色などヒントをもらって、答えを考えていました！



わりと大きな野菜だね～！何かな～



みんなにヒントを出してもらいます！

＊＊おやつにあじさいゼリーです＊＊

あじさいをイメージして、下にサイダー味、上はブドウ味にしました。



↑↑野菜クイズをしたあとに、半分に切って観察しました。



お部屋に色々なあじさいが飾ってあり、素敵でした♪



小麦粉、卵、バター、砂糖から生地を作りました。どのように生地に変化するかをしっかりと覚えてくれたようで、レシピを持ち帰り家でも作りたいと言ってくれました！



ゆい組、クッキー作りをしました☆



自分達で作ったクッキーはとっても美味しかったね♪

