



令和8年、8、1

8月号



毎日暑い日が続いています。でも子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱい室内遊びや水遊びを楽しんでいる声が廊下にも響いています。しっかりと水分補給や休息をとりながら、たくさん遊び、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。

知って得する

食の知恵袋

いいことたくさん！ 地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることに也有利于ます。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



★★ 8月の給食予定★★

6日・・・ゆり組とうもろこしの皮むきを午前中に行います。

13～15日・お盆期間のため、家庭よりお弁当の持参をお願いします。

19日・・・ばら組、クッキングで『焼き立てパン』を作ります。お楽しみにね♪

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	546kcal	18.4g	20.5g	1.6g 未満	235mg

豚肉

豚肉に旬はありませんが、夏バテ防止に役立つ食材です。多く含まれるビタミンB1は、糖質をいエネルギーに変換してくれます。ニラやたまねぎなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせるので、一緒に食べると効果的です。

? 食育クイズ ?

Q 体を冷やす野菜はどれかな？

1. きゅうり

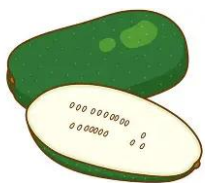
2. なす

3. トマト

A 正解は全部

夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。今の季節、給食にも、きゅうりやなす、トマトが使われており、今が一番美味しい時期です。





★☆☆今月のおすすめメニュー★☆☆

冬瓜のそぼろあんかけ(4人分)

冬瓜 800g ほど 鶏ミンチ 100g 土生姜、醤油、味醂、酒、砂糖、片栗、だし汁

- ① 冬瓜は中の種部分はスプーンなどでこそげて取り、緑の皮を残さないように厚めに皮をむく。
- ② 冬瓜をやや固めに下ゆでする。
- ③ 鍋にミンチを入れてそぼろに炒め、出し汁をはり冬瓜を入れてしばらく煮る。
- ④ 土生姜をすって入れ、醤油、味醂、酒、砂糖で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ出来上がり。



食育の取り組み



★たなぼたメニュー★

↑お素麺、小さいお友だちも
手掴みで食べ喜んでくれました。



非常食を試食しました



☆これなあんだ?…冬瓜です!☆

園にはいくつかの非常食を備蓄しています。今回は缶に入ったつくねのスープを試食しました。食べる前には、非常食をなぜ用意してあるか、いつ頃作られた物をどれだけ保存してあるか・・・などを子どもたちにお話しました。

ゆり組、マナーのお話&豆つかみゲームをしました



エミリーちゃんとマイク君に扮した寸劇を行いました。途中、マイク君の食べ方が悪くなってきたり、足を開いてみたり、お話に夢中になったり・・・子どもたちから「あかんで～、ちゃんと食べや～」と、指導してもらいました。その後はお箸の持ち方指導です。

↓真剣に豆をつかんで移動させます! ↓園長先生も参戦してくれました!



こうかな～?