



給食だより



7月号

2019.6.28

ひまわりさかえこども園

暑さも日に日に増しており、夏の訪れを感じる日が多くなってきています。そんな時に気を付けたいのが食中毒です。この時期は温度も湿度も高く、食中毒菌の働きが活発になります。夏の暑さに体が順応しておらず、体調を崩しがちですので、手洗いや食品管理に気を付けて食中毒にかからないようにしましょう。



夏野菜で元気モリモリ



今では一年中買うことのできる野菜ですが、旬の時期には一番栄養価が高く、夏に体が欲している栄養素を多く含んでいます。夏野菜をたくさん食べて夏バテのしない元気な体を作りましょう。



きゅうり・・・95%が水分、カリウムも豊富

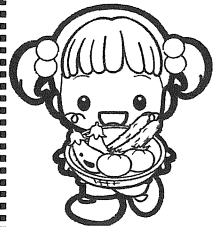
(※発汗によって失われるカリウムですが、不足すると夏バテの原因になる)

ピーマン・・・ビタミン豊富、肌を元気にして夏風邪予防にも良い

なす・・・体を冷やす作用がある

トマト・・・ビタミン、カリウムが豊富

かぼちゃ・・・βカロテンが豊富、夏バテやアンチエイジングに良い



6月4日にゆり組が虫歯予防の食育をしました。カルシウムの多い食品はどんなものがあるのかを知り、食べ物の硬さを比べるクイズをして、噛むことの大切さを知りました。

6月4日にはカルシウムの多い食品として大豆から出来る加工品について知りました。豆乳からにがりを加えて手作り豆腐を作りました。絹豆腐やおぼろ豆腐の違いにふれ、出来上がった豆腐を美味しく食べてみました。

6月18日にひまわり組がグリーンピースを入れたご飯をたきました。子供達が米を研ぎ鍋で炊飯しましたが、生米から炊き上がるまでの変化を知り、上手に炊き上がったご飯でラップむすびをつくりました。グリーンピースが苦手な子供もたくさん食べていました。また、鍋での炊飯をしてみようと思います。



中華サラダ

材料(4人)

- 鶏ささみ・・・40g
- もやし・・・40g
- きゅうり・・・40g
- 人参・・・40g
- トマト・・・40g
- わかめ・・・10g
- ごま油・・・20g
- 醤油・・・5g
- すし酢・・・15g

(作り方)

- ① 鶏ささみをポイルして粗熱をとり、裂いておく。
- ② きゅうりと人参は千切りにし、わかめは水で戻し長ければ切る。
- ③ トマトは湯むきして1cmの角切りにする。
- ④ 人参ともやしをポイルする。
- ⑤ トマトは水切りし、もやしをしぼる。
- ⑥ ささみ、野菜、わかめを●の調味料で和える。

