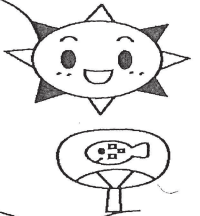


給食だより



8月号

2019. 7. 31
ひまわりさかえこども園

夏本番の季節になりました。夏は楽しいイベントがたくさんあります。園では8月にそうめん流しをします。夏ならではの行事をしっかりと楽しんでいけたらと思います。また、夏バテや熱中症に最も注意が必要な時期でもあります。こまめな水分補給やバランスのとれた食生活を心がけましょう。

トウモロコシの皮むき

今が旬のトウモロコシ。7月は、ちゅうりっぷ、たんぽぽ、ゆり組に皮むきをしてもらいました。乳児組は初めての体験でした。最初はトウモロコシに触れようとしない子どももいましたが先生と一緒にむくことで、でできた黄色い粒を見て喜んでいる様子でした。

ゆり組は、さすが年長さん!!皮を上手にむいていました。生のトウモロコシの匂いをかいでいる子どもやヒゲを自分の顔に付けて楽しそうにしている様子がみてとれました。

トウモロコシの話もしましたが、真剣に聞いていました。ついているヒゲのようなものは、花だということを知り、そのヒゲの数とトウモロコシの粒の数が同じということに驚いているようでした。3時のおやつでは、色鮮やかに茹であがったトウモロコシを美味しく食べていました。

8月はすみれ組がチャレンジします。ご家庭でも旬のトウモロコシを味わって下さい。



夏バテ予防の食事

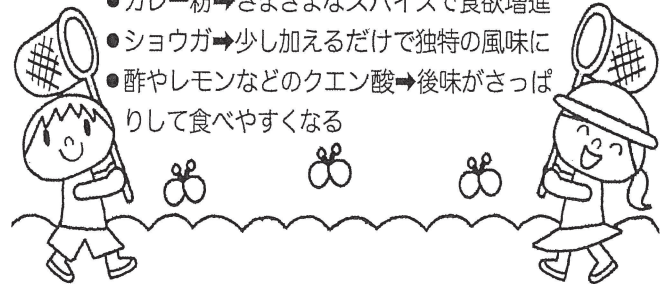
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



食事からも水分補給!

水分は汁物、ご飯やおかずにも含まれます。3食しっかりと食べる事で、栄養補給と水分補給にもなります。汗を沢山かくこの時期には、みそ汁やスープ類などの汁物が水分だけでなくミネラル類の補給にもなります。また、水分の多い果物・スイカは、水分が90%以上あります。熱中症対策に食事からも水分補給をしてみてくださいか?

かぼちゃサラダ

【材料】《4人分》

- かぼちゃ・・・1/4 個
- 玉葱・・・1/2 個
- きゅうり・・・2本
- コーン・・・大3
- レーズン・・・大1
- マヨネーズ・・・大3
- カレーパウダー・・・少々
- レモン汁・・・小1

《作り方》

- ① かぼちゃは2cm角に切る。玉葱はスライス、きゅうりは輪切りにして塩もみをする。
- ② 玉葱、コーンは茹でて水気をきり冷ます。
- ③ かぼちゃは素揚げし冷ます。
- ④ マヨネーズ、カレーパウダー、レモン汁を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 材料と④の調味料を和える。

