



7月の給食だより



2022年6月30日 ひまわりやすにしこども園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

また、食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

小松菜のチーズ和え

材料 (大人2人分=子ども3人分)

小松菜・・・30g(1/6袋)

キャベツ・・・60g(1/16玉)

人参・・・30g(中1/3本)

チーズ(4mm角)・・・15g

ちりめん・・・3g

★ すりごま・・・3g(小さじ1・1/2)

ごま油・・・1.5g(小さじ1/2弱)

醤油・・・3g(小さじ1/2)

先日、保護者の方から、

レシピを教えて欲しいとリクエストがありました！

鉄分とカルシウムを沢山とることが出来るので、

ぜひお家でも作ってみてください。

作り方

- ① 小松菜、キャベツは食べやすい大きさに、人参は千切りにする。
- ② 野菜をさっと茹で、絞る。
- ③ ②と★を混ぜ合わせる。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

ピーラー・包丁練習 (ゆり組さん)

ゆり組さんは、お泊り保育に向けてピーラーで野菜の皮むきと、包丁で野菜を切る練習をしています。子ども用のピーラーを使って、するする〜と上手に皮をむいていきます。

「もう終わり〜?」「まだやりたい!」とむき足りない様子の子もたち。

「お家でもお手伝いしてあげてね」と言うと「はい」と元気よく返事してくれました。

