



8月の給食だより

2022年7月29日 ひまわりやすにしこども園

厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。食欲がなくなるこの時期ですが、夏野菜など旬の食材をしっかりと食べ、十分な休息をとり、暑い夏を乗り越えましょう。

お弁当の一品にもおすすめ!

にんじんしりしりを紹介します

夏バテ予防の食事

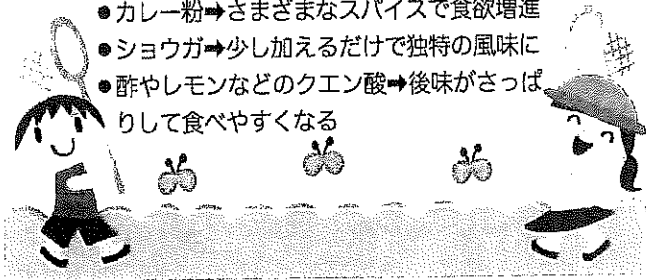
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。















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



材料 (大人2人分=子ども3人分)

人参・・・75g(大1/2本)

ツナ缶・・・12g(1/8缶)

鶏卵・・・25g(1/2個)

サラダ油・・・2g(小さじ1/2)

塩・・・0.3g(ひとつまみ)

作り方

1. にんじんは千切りにする。
2. 人参とツナを人参がしんなりするまで中火で炒め、塩を加える。
3. 溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで炒める。

とうもろこしの皮むき(すみれ組さん)

おやつのとうもろこしの皮むきをしてもらいました。皮を一枚一枚丁寧にむいていく子どもたち。中から黄色いとうもろこしが顔を出すと、とてもうれしそうな様子でした。自分たちでむいたとうもろこしは美味しかったかな?

お泊り保育(ゆり組さん)

先日、お泊り保育がありました。6月から野菜の皮むきや切り方を練習してきたゆり組さん。最初はドキドキしながら、野菜と格闘していた子どもたちでしたが、本番では、ピーラーや包丁を上手に使いこなし、美味しいカレーを作ることが出来ました。

