

給食だより

7月号

2023・6・30

ひまわりさかえこども園

梅雨が明けると夏本番となります。気温の上昇とともに、脱水症や熱中症になる人が増加します。食欲も低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、これから始まる夏を満喫するためにも栄養のある食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう！

水分補給をしましょう

水分補給には水以外にどんな飲み物と特徴があるのかな？

麦茶
ミネラルを含み、カロリーゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

スポーツ飲料
ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが糖質が高いためとりに過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

牛乳・ジュース
カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など、時間と飲む量を決めましょう。

経口補水液
身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため日常的に飲むには適していません。

三色群を知ろう

ゆり組さんと2回にわたって三大栄養素の食育を行います。1回目は7/20(木)に行います。赤色・黄色・緑色(三色群)を知ってもらうために、劇や歌でそれぞれの色にどんな役割があるのかを伝えていこうと思います。バランスよく食べると、どんな良いことがあるのかを感じてもらい、食に興味をもってもらえたらうれしいです。事務所前に当日の給食と一緒に、三色群のボードも展示しています。食材を赤色・黄色・緑色に分けて貼っていますので、

ご覧ください。



7/7は七夕の日

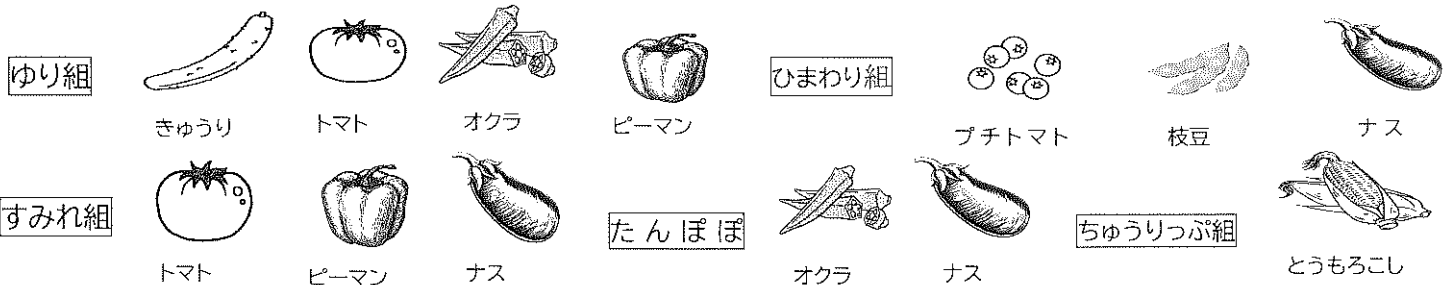
～七夕と行事食～

中国から伝わって来たと言われる星祭り。7月6日の夕方に願いを託した色とりどりの短冊で笹を飾り、7日の朝に川や海に流したという「七夕流し」「七夕送り」と呼ばれる行事です。行事食としてそうめんを流れる「天の川」や「織り糸」に見立てて「そうめん」を給食に出します。これに旬のおくらやきゅうりなどを添えています。副菜にもナスや南瓜、ゴーヤと夏野菜をたくさん使ったかき揚げにしています。夏野菜を食べて夏バテにならないようにしましょうね！

給食 ・天の川そうめん ・夏野菜のかき揚げ
おやつ ・キラキラゼリー

夏野菜をしっかりと食べましょう！

園庭には各学年が植えた野菜が夏の日差しをしっかりと浴びて育っています。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、ビタミンCなど熱に弱い栄養素も壊さずに食べることができます。南瓜やオクラにはビタミンAが豊富に含んでおり、紫外線やストレスによるダメージから身体を守る働きがあります。夏野菜をしっかりと食べて夏の暑さを吹き飛ばしましょう！



とうもろこしの皮むき

●6/19**ゆり組・ひよこ組 ●7/4**ひまわり組・ちゅうりつ組 ●8月**すみれ組・たんぽぽ組

とうもろこしの皮むきを通して、触感・匂い・味など五感を使って味わいます。又、とうもろこしの育ち方を知ること、食に興味をもってもらえるよう取り組みます。



揚げ豆腐のラタトウイユ

(材料4人分)

(作り方)

- ウィンナー 40g
- トマト缶 150g
- にんにく 小1かけ
- 玉葱 中1個
- 茄子 中2本
- ズッキーニ 中1/2本
- ピーマン 1個
- ★砂糖 10g
- ★コンソメ 10g
- ★ケチャップ 10g
- オリーブ油 適量
- (揚げ出し豆腐)
- 豆腐 400g
- 片栗粉 適量
- 油 適量

- ① 豆腐は片栗粉をまぶして180度で揚げる。
- ② ズッキーニ、茄子はちよう切りにし、茄子は水につける。
- ③ ピーマン、玉葱は千切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出たら、ウィンナーを炒める。玉葱を入れよく炒め、ズッキーニ・茄子・ピーマンを加えさらに炒める。
- ⑤ 水とトマト缶と★の調味料をいれて柔らかくなるまでよく煮込む。
- ⑥ 揚げ出し豆腐に⑤のソースをかけて出来上がり。

