

食育だより

令和3年度8月わかば保育園
岩付 朋華

ようやく梅雨があけ、蝉の声とともに夏がやってきました。暑い中でも子どもたちは元気に外であそび、最近では生き物がブームなようで、給食室に「むしさんのごはんください！」と真っ赤な顔で取りに来てくれます。

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とりがちになります。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や足をふくだけでも、さっぱりして気持ちよくすごせますよ。

なすときゅうりが大量です！！

わかばっこ農園できゅうりとなすがたくさん採れています。毎日子どもたちが水かけをして、ぐんぐんと大きくなったきゅうりとなすは7月に入ってから、毎日のように収穫できるほど大きく育ちました。自分で採ったきゅうりは特別で、形を覚えているようで、「これはぼくがとったやつ！ママに見せるからかざっておいて！」とリクエストがあったり、給食のきゅうりを見て、「これ保育園のきゅうり？だっておいしいもん！」ときゅうり評論家がいったりと、毎日きゅうりの話題がとまりません。



夏バテ予防の食事

●夏バテ知らずの身体を作るおすすめ栄養素●

- 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おすすめ味つけ●

- カレー粉 : 様々なスパイスで食欲増進！
- 酢やレモン : 酸味がさっぱりして食がすすみます！



8月のお楽しみ給食はなにかな？

ヒント①カーモンベイビー〇〇〇〇♪

ヒント②「おはよう」や「こんにちは」を「ハロー！」と言うよ

ヒント③国旗にお星様ががついているよ

ヒント④こんな形→



の国だよ



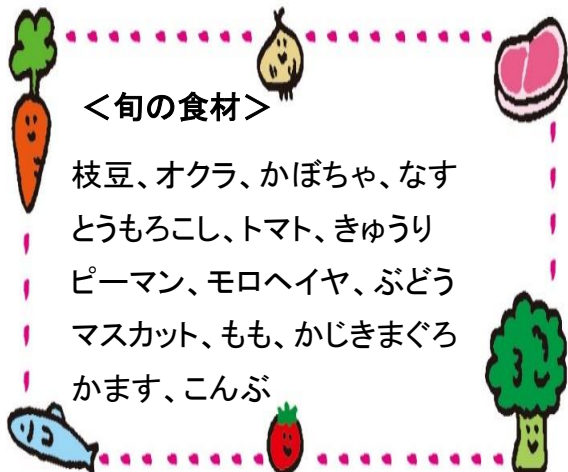
●材料●4人分

- 鶏もも肉…200g
- しょうゆ…大さじ2
- 酢…小さじ2
- 砂糖…大さじ2
- おろし生姜…小さじ1/2
- おろしにんにく…小さじ1/2

<鶏肉のさっぱり焼き>

●作り方●

- 鶏肉を食べやすい大きさに切ります
- A をしっかり混ぜ合わせ、鶏肉を20分ほど漬けます
- 油をひいたフライパンで②を火が通るまで焼き、完成です



<旬の食材>

枝豆、オクラ、かぼちゃ、なす
とうもろこし、トマト、きゅうり
ピーマン、モロヘイヤ、ぶどう
マスカット、もも、かじきまぐろ
かます、こんぶ