

食育だより

8月に入り、ジリジリと日が照りつけ真夏の到来を感じさせます。暑い夏は、運動をしなくても汗や呼吸によって水分が失われます。大人と比べると、子どもの体の水分量は多く、乳幼児は体の80%が水分で占めています。その為、こまめな水分補給がとても大切です。給食室にも、子どもたちが「水筒の中身がなくなっちゃったからいれてー!」と、よくきてくれます。『お外へ行く前に水分補給をする』『一度にたくさん水分取るのではなく、こまめに水分補給をする』『ジュースでなく、お茶か水で水分補給する』など、汗をかく前に水分補給をしましょう。園でも引き続き、水分補給の呼びかけを行っていきます。

～ 夏野菜がとれています ～

わかばっこ農園で育てていたきゅうりとなすが沢山取れています。「もうお花が咲いていたよ!」と子ども達が教えに来てくれてから、あっという間に大きな実になりました。最近では、毎日のように給食室に「採れたよー!」の元気いっぱいの声と、新鮮な野菜を届けてくれます。取れたての野菜を給食に入れると、「これ私が採ったやつ?」「自分で採るとおいしいね」と言いながら嬉しそうに食べている様子が見られます。



●●● 魚の博士になろう! ●●●

わかば・わかばみや保育園では、火曜日と木曜日が魚の日になっています。魚が給食にでると「今日はなんのおさかななの?」と興味を持ち、給食職員の話の際に、真剣な表情で聞いてくれます。その為、子どもたちは魚に詳しくなっていますよ!クイズをすると、給食でよく出てくるものは、写真を見ただけで種類がわかるようになりました。ご家庭でも様々な魚を食べてみてください!

魚クイズ

このさかなのなまえはなんでしょう?



ヒント!

背中にシマシマの模様があるよ

料理: 冬景



<鯖のアップルオニオンソース>

●材料● 4人分

- ・鯖 4切れ
- ・酒 小さじ1
- ・おろし生姜 小さじ 1/2
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

- ・りんご 1/2 個
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ2

●作り方●

- ① 鯖は、酒とおろし生姜に10分ほど漬け、臭みをとる。
- ② りんごと玉ねぎをすりおろし、醤油、砂糖、酢と共に鍋に入れ火にかけソースをつくる。
- ③ 鯖に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げた鯖の上に、②をかけて完成。

<旬の食材>

きゅうり、トマト、なす、
とうがん、おくら、ピーマン、
とうもろこし、すいか、なし、
たちうお、いわし

