

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより



梅雨明けと同時に厳しい暑さが続いています。今年は去年以上に猛暑の夏になっています。夏休みということもあり、レジャーに出かける機会も増えるかと思います。こまめな水分補給や涼しいところで休憩をするなど外出時の熱中症対策を心掛けましょう。

❀8月の行事と食育の活動❀



12日(火)：3・4・5歳児/食育目標のお話『料理と食具について』

毎日使っているお箸やスプーン・フォーク。料理によって使い分けることができるととても食べやすくなります。食具それぞれの役割についてクイズを通して知しましょう。

6日(水)：1歳児/とうもろこしの皮むき

20日(水)：2歳児/とうもろこしの皮むき

夏の旬のとうもろこしの皮むきを行います。乳児クラスのお友だちにとっては少し力のいる作業ですが、思いっきり掴んで引っ張って皮を剥いてみましょう。



●郷土料理給食

夏の暑さに負けないパワーをもらおう！ということで、南国沖縄県にちなんだ給食を提供します。

8/25(月)が沖縄県の郷土料理です。



❀今月の給食目標❀

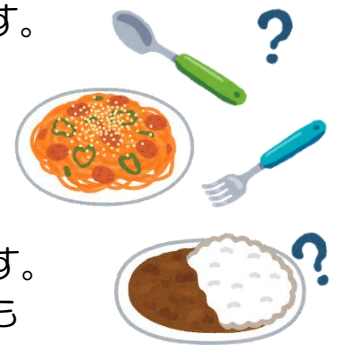


8月の給食目標は

『上手に使えるかな？～お箸・スプーン・フォークを正しく使おう～』です。

私たちは普段おもにお箸を使って食事をしていますが、料理によってはスプーンやフォークを使用することもあります。それぞれの食具の特徴を知り、料理に合ったものを選ぶと食事も食べやすくなりますね。

保育園のお友だちは一人ひとり発達に合った食具を使って食事をしています。ご家庭でも「どの食具を使ったら食べやすいかな？」など話題にしてみるのも良いかもしれませんね。



夏バテしない食事の工夫

夏場は食欲が減退します。しかし、食べないと夏を乗り切る体力がつきません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜を取り込んで

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体に優しく美味しい食材です。

いつもと違った風味をプラスワン！

- 炒飯、肉じゃが、サラダ、スープ→カレー粉
 - 冷しゃぶ、冷奴→梅肉、ごま、レモン醤油、味噌
 - スープや煮物、あんかけ→片栗粉でとろみを付けてひんやりのどごしを柔らかく
- 食欲が出てくれば、体力は自然に回復します！



夏のおやさい

なす



身体を冷やす効果があるので夏にピッタリの食材です。油との相性は抜群！へたがしっかりとて、とげが鋭くとがっていること、皮の紫色が鮮やかでつやと張りがあることが、おいしく鮮度のよいものを選ぶポイント。

ピーマン



ビタミン類が豊富で美容に気を付けたい人に最適！特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。色が濃く、つやがありへたの切り口が綺麗なものが新鮮です。

