

給食だより

令和4年8月号 東保育園



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体を作る栄養素

- ★たんぱく質 (卵・肉・大豆・牛乳)
- ★ビタミンC (野菜・くだもの)
- ★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付け

- ★ショウガ→少し加えるだけで風味がかわります
- ★酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりとして食べやすくなり、食欲増進になります
- ★カレー粉→スパイスが食欲増進になります



とうもろこしの皮むき

子ども達の大好きなとうもろこし。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを見たことがない子どもも多くいるでしょう。皮むきにチャレンジしてみましよう。思った以上に力のいる作業です。自分でむいたとうもろこしの味は格別のおいしさです。楽しんで味わってみてください。



年長児がとうもろこしの皮むきをしました

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の暑い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いと思います。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・くだものを積極的にとりいれましょう。



おやつメニュー



パナコッタ
ブルーベリーソースをかけました



さんかくトースト
ミートソースとチーズを食パンで包み、オーブンで焼きました
こんがり！



ピザパン
パン生地にピザソースを塗り、具とチーズをのせてオーブンで焼きました



おやつのおすすめ

おやつは、食事ではとれない栄養素を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、くだものや乳製品を組み合わせたり、手作りも考えてみましょう。(おにぎり・パン・うどん・ふかしもち・ホットケーキ・蒸しパンなど)



土曜日メニューです
スープパスタ
スープに豆乳を加え、ほうれん草を具に入れ栄養満点のパスタです

七夕メニューです



鶏の唐揚げ・野菜サラダ・すいか・春雨スープ
おやつに七夕ゼリーを作りました
天の川のようにキラ☆キラしたゼリーができました