

～ 食べることは、人とつながり 生きること ～

給食だより

笑面保育園 給食室 2021年度 8月号 No.76



梅雨もようやく明け、カラッとした気候の日々が続いていますね。園で栽培している野菜(トマト、ピーマン、はす、オクラなど...)を、子どもたちも給食やおやつで味わっています。

夏野菜には緑黄色野菜が多く、ビタミンやポリフェノール(免疫機能の低下を防いでくれます。)が含まれています。7、8月の献立に取り入れているゴーヤもそのひとつです。水分の多い夏野菜は、体を冷やしてくれる効果もありますよ。子どもたちも、毎日くり返し食べて旬を味わうことで、夏野菜をより身近に感じているように思います。しっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう!

8がつ

ご当地メニュー

熊本県

馬刺しやカラシゆんこんが有名ですね。

高菜めし

呉汁(ごじる)

夏野菜の煮物

★おやつ★

いきなり団子

高菜めしは、熊本ではよく食べられる家庭料理のひとつだそうです。高菜漬けを細かく刻み、ごはんに混ぜこむだけの簡単メニューです。お好みで錦子卵をのせると彩りもきれいですよ。

呉汁は、煮た大豆(水煮)を刻んで入れに、おみそ汁です。大豆の栄養にたっぷりの一品です。

いきなり団子 熊本弁で「簡単・手早く・すぐに」の意味があるそうです。

4月から月に1回 ご当地メニューを味わってきて、今回が初めての九州です。幼児では、日本の土地の特徴や、県ごとの特色を伝えていけたらと思います。

なつのおやさい 新発見

7月の給食にはたくさんの夏野菜が登場しました。夏野菜に角虫ねたり、リ又種した野菜を食べていく中で、女子みな食材が増えているなと感じています。8月にもまだ登場しますので、食材に角虫ね、新しい気づき、発見を楽しんでいこうと思います。

ゴーヤ

うわぁとげとげしてる。なかなにいろかな? みせてー。包丁で切って中身を見てみると... このに角虫ねたらごせできる? たねもめたい! ともらった種を大切に保育園に持って帰っていました。

とうもろこし



とうもろこしの皮むきは大人気のお手伝い活動です。とても力のいる作業ですが、皮をむいていくと匂いが出てきたり、とうもろこしの実が見えてきたり、変化が楽しめるお野菜です。夏のとうもろこしは甘くてシャキシャキとしておいしかったです!

とうかん

7か月前の大きな冬瓜をさわりました。たたくと面白い音がなるのでポンポンとたいこのおうちにたたいていました。大きいものだと重さが5kgもある冬瓜をもちあげようとする子も...



収穫したきゅうりは目の前で切り、袋の上からそむきおろす。おいしくおね〜 簡単な一品も一緒に作ると特別なおやつです。

きゅうり

こどもにとっての水分補給とは?

夏の水分補給といえば、スポーツドリンクが思い浮かびますよね。スポーツドリンクは塩分、水分を手軽に摂ることができますが、糖分がたくさん含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。

糖分を摂りすぎると...

虫歯になりやすい

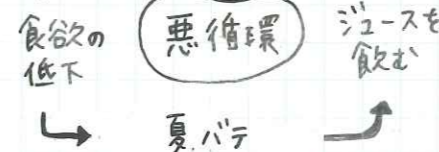
肥満になりやすくなる

スポーツドリンク1本(500ml)には角砂糖10個分の糖分が含まれています。

15~30分ごとにこまめにとりましょう!

水分・糖分でお腹がいっぱいになると...

お腹がすかなくなる



水分補給はお茶や水にし、食事から塩分、水分が補給できるといいですね!

7月号で紹介した塩分、水分補給のとり方も振り返ってみてください!