



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R5・7月号

夏に負けない身体づくりを

梅雨に入り雨の日が多くなってきました。季節の変わり目でもあるため体調管理には十分に気を付けましょう。梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなるため夏バテや熱中症にも注意しましょう。

夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますが、キュウリ・トマト・ナス・オクラなど新鮮な夏野菜を食べることで効率的に摂取されます。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は水分も多く、ビタミンやカリウムをたくさん含んでいます。

収穫夏野菜にふれる

旬の食材に直接ふれることも子どもにとって貴重な体験です。柏木保育園の菜園でも徐々にナス・ピーマン・キュウリ・トマトの夏野菜が収穫されますが、これからの時期、それらの食材を使った食育活動をたくさん予定しています♪

6月には4歳児クラスでピーマンの種取りを行いました。指先を上手に使う最後の1粒まで器用に種を取る子もいれば、少し難しそうにしている子も見られましたが、皆集中し、楽しみながら行っていました。種を取ってもらったピーマンは、翌日のおやつインディアンペンネに使用しましたが、ピーマンが苦手な子も頑張ってみようという姿も見られたため、自分たちが種取りをしたことで興味・関心を持ち、意欲的に食べることに繋がったと思います。

7月には2歳児クラスでとうもろこしの皮むき、以上児クラスで夏野菜カレー作りを予定しています♪



旬の食材献立

7月の給食で取り入れています♪

- ・なす
- ・トマト
- ・きゅうり
- ・なす
- ・とうもろこし
- ・冬瓜
- ・スイカ

夏バテ予防の食事

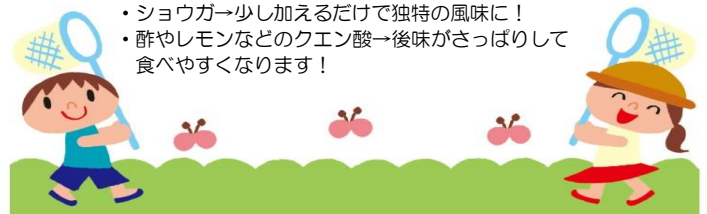
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・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）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進に！
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に！
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなります！



☆レシピ紹介☆

ラトウイユ

（大人4人分材料）

なす2個、ピーマン2個、パプリカ1個、玉ねぎ1個、ウインナー30g、トマト缶1缶、にんにく1かけ、油大さじ2、コンソメ小さじ2、砂糖小さじ2、塩少々

（作り方）

①なすは厚めのイチョウ切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカは角切りにする。ウインナーは輪切りにする。にんにくはすりおろしておく。

②鍋に油を熱し、にんにくを入れ、ウインナーを炒める。野菜を全て入れて炒める。

③トマト缶、調味料を入れて弱火で煮込む。

④野菜が煮えたら完成。

