



ごちそうさま～

令和3年8月

富沢わかば保育園 給食だより No.5

水遊び日和の暑い日が続いています。外と室内の気温差でだるさを感じたり、暑さで食欲も低下しやすい時期です。給食ではさっぱりした「梅和え」や「ピクルス」、箸が進むようにごま塩ごはんやゆかりごはんを献立に入れています。しっかりと食べて暑い夏を乗り切って欲しいと思います。また、水分補給では麦茶などで汗で流れ出たミネラル分も補給していきましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることは体の基本です。夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。たんぱく質やビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCを積極的にとるとよいでしょう。また、冷たいものの摂りすぎはおなかを冷やし食欲不振にもつながるので注意しましょう。

おすすめの食材

豚肉



たんぱく質とビタミンB₁が豊富で特にビタミンB₁は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすです。赤身肉の方がビタミンB₁含有量が多いため、もも肉やヒレ肉を選ぶといいでしょう。

枝豆



たんぱく質やビタミンB₁やビタミンCの他、体の水分量を調節するカリウムが豊富に含まれているので夏バテ予防に効果的です。そのまま食べるだけでなくカレーや煮物など料理に取り入れるのもいいでしょう。



夏野菜



なす・きゅうり…体を冷やす効果がある他、水分を排出する利尿作用もあります。トマト…β-カロテンやビタミンCが多く、日焼けした肌を回復させる効果があります。

大豆製品



納豆や豆腐、みそなどの大豆製品はたんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄のミネラルも肉類より多いため、積極的にとりたい食材です。

こどもの栄養 8月号より

味付けではカレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなどの効果もあります。



ちゅうりっぷ組クッキング カップケーキ作り

ちゅうりっぷ組はクッキングでカップケーキ作りをしました。紙コップを使って一人ずつ生地をつくり、チョコチップをまぜ、型に入れてハートや星の砂糖で飾りつけをしました。「おいしい！」と食べていましたよ。自分で作ったケーキの味は格別だったようです。



かわいいカップケーキができました。

スプーンでぐるぐる
「アイスみたいになってきた！」

収穫物ぞくぞく

ちゅうりっぷ組のとうもろこしバター醤油炒めにして食べました。「あまーい」とうもろこしでした！



さくら組のトマト
大きくりっぱなトマトが収穫できました。みずみずしくておいしいトマトでした。

