



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・7月号

夏に負けない身体づくりを

梅雨に入り雨が続く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と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・トマトが収穫されていますが、収穫された野菜はサラダや炒め物にするなどして日々の給食で提供しています。今月の21日には以上児さんで収穫野菜を使った夏野菜カレーのクッキングを予定しており、子ども達も楽しみにしている様子です。

また、今月2日の午後のおやつは”茹とうもろこし”でしたが、ひまわり組さんととうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました。とうもろこしの黄色い粒は見たことも食べたこともあると思いますが、実の数だけある長いひげ、それを包む葉までついた1本のとうもろこしにふれ合う機会は少ないと思われます。

1枚1枚皮をむき、黄色い実が見えた瞬間には「おおー!!」と歓声上がり、みんな楽しそうに皮むきを行っていました。

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！

行事食・旬の食材献立

(7月の旬の食材)

きゅうり・トマト・ナス・とうもろこし・オクラ
ゴーヤ・冬瓜・すいか・メロン

(行事食・旬の食材を使った献立)

- 7月1日 冬瓜スープ
- 7月2日 スペイン風オムレツ(トマト)、茹でとうもろこし
- 7月6日 メロン
- 7月7日 ハニートマト、スイカ
- 7月8日 鶏肉トマト煮
- 7月9日 茄子の煮浸し
- 7月13日 冬瓜のみそ汁、メロン
- 7月14日 オクラとわかめの酢の物
- 7月16日 夏野菜サラダ、スイカ
- 7月19日 茄子とピーマンの味噌炒め
- 7月20日 ゴーヤチャンプルー、ハニートマト、メロン、茹でとうもろこし
- 7月21日 夏野菜カレー、トマトとオクラのサラダ
- 7月26日 冬瓜とさつま揚げの煮物
- 7月28日 コーンライス、スイカ
- 7月30日 冬瓜のみそ汁

クッキングに挑戦

冬瓜とさつま揚げの煮物

(幼児1人分材料)

冬瓜40g、人参10g、さつま揚げ25g、さやいんげん2g、だし汁30ml、しょうゆ2g、みりん1g、砂糖1g

(作り方)

- ①冬瓜、人参、さつま揚げは2cmの角切りにする。
- ②鍋にだし汁と人参を入れて煮る。
- ③人参がある程度柔らかくなったなら冬瓜、さつま揚げ、さやいんげんを入れ、調味料を入れて煮込む。

