

給食だより 8月

やまと保育園
平成29年8月1日

今月の給食目標 「果物もしっかり食べよう」

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。
蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりとしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると、「夏バテ」します。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、元気に過ごしましょう。

☆舌に優しい食生活を・・・☆

舌は、食べ物を美味しく食べるために、大切な働きをしています。舌が健康でないと、美味しく食べられなくなり、食事のバランスが偏って、体全体の健康が悪くなってしまいます。舌に優しい食生活として、

- ①薄味を心がけましょう。
 - ②好き嫌いなく、多種類の食品を食べましょう。
 - ③辛すぎる物は控えめにしましょう。
 - ④熱すぎるものは、少し冷ましてから食べましょう。
 - ⑤加工・インスタント食品に頼らないよう気を付けましょう。
- 以上のことを、少し思い出して食事内容を考える時に役立て下さい。



☆三色食品群について☆

今、ランチルームでは三色食品群を表すマグネットボードがあります。子ども達に三色食品群とは何かを覚えてもらいたいと思い、設置しました。三色食品群とは、食べ物を栄養素別に、赤、黄、緑の三色に分けたものです。

- ・赤：血や骨、肉になるもの。主に、肉、魚、大豆などのたんぱく質
 - ・黄：熱や力になるもの。主に、ご飯やパンなどの炭水化物と、バターなどの油
 - ・緑：体の調子を整えるもの。主に野菜や海藻、果物などのビタミン、ミネラル類
- このように分かれています。子ども達もボードに興味を示して見えています。



☆今月の郷土料理☆

三重県の郷土料理、さぶらぎご飯です。「さぶらぎ」とは、「田開き」という意味です。苗が丈夫によく育つようにと、大豆の入った「さぶらぎご飯」を供えて、田の神様をお願いをしました。



今月の新メニュー ・さぶらぎご飯

☆おすすめメニューレシピ☆

今月の新メニュー さぶらぎご飯

【(子ども4人分+大人4人分)】

(材料・分量)

米	230g
蒸し大豆	60g
塩	2,7g

(作り方)

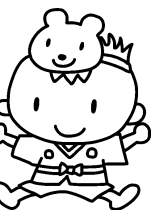
- ① お米をとぎ、浸水する。
- ② 塩と蒸し大豆を入れて炊き込む。



☆先月の食育の様子☆

7月は、各クラスで育てている野菜が収穫の時期になり、子ども達が採れたての野菜を調理室に持って来てくれます。胡瓜や、いんげん、ミニトマトやゴーヤなど、たくさん実りとても嬉しそうです。「みそ味にしてください！」などのリクエストをしっかりと伝えてくれます。自分たちで育て、収穫した野菜は給食よりも美味しい、とよく食べています。

また、給食で使う玉葱の皮むきや、ピーマンの種取り、じゃが芋と人参を洗う等、調理室のお手伝いも、どのクラスも積極的にやってくれます。このように身近なところで食材に触れる機会をこれからも作ろうと思っています。



☆今月の旬の食材☆

野菜・・・アスパラ、おくら、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、なす、えだまめ、トマト、ピーマン、パプリカ、とうもろこし、キャベツ、レタス、モロヘイヤ、にんにく、しょうが

果物・・・スイカ、ぶどう、メロン、

魚・・・あじ、いわし、かつお、かれい