

給食だより 8月

今月の給食目標 「果物もしっかり食べよう」

やまと保育園
平成30年8月1日

日差しが強く、暑い日が続いています。疲れやすく、食欲も落ちやすいと思います。少量ずつでも3食を規則正しく、できるだけ様々な食材を取り入れるよう心がけ、栄養バランスがくずれないように気を付けましょう。

また、生活も不規則になりがちな時期なので、体調管理には十分気を付け、夏バテしないようにしましょう。

☆夏にとりたい食べもの☆

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がないときは、のどごしが良い豆腐料理や卵料理を選びましょう。

また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



☆冷蔵庫に常備する飲み物☆

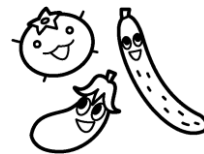
ご家庭では、いつものような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。

清涼飲料やスポーツ飲料などは糖分が多く含まれているので、水代わりにたくさん飲むのは控えましょう。



☆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



☆食育の様子☆

6月1日（金）に一泊保育で5歳クラスが夕飯作りを行いました。夕飯は、カレーライス、サラダ、フルーツポンチでした。前日に買い物に行き、野菜切りなどもしました。フルーツポンチにのせるぶどうゼリーも子ども達と一緒に作りました。

カレーを煮込む様子も間近で観察できて、みんな興味津々でした。鍋に具材を入れる時も、「次は何を入れるのかな〜」と話していたり、「おいしくな〜れ」とみんなでおまじないもかけていて、とても楽しそうでした。サラダに入れる胡瓜や人参も上手に包丁を使い、切っていました。レタスやブロッコリーもちぎり、おいしいサラダができました！

カレーライスもフルーツポンチもとてもおいしくできて、たくさんおかわりもし、喜んでいる様子でした。



餃子の皮を焼いて作った食べられる器です！
子ども達も喜んでいました。

7月は3,4,5歳クラスで、栄養素のことや三色食品群の話をしました。食品を赤、黄、緑の三色に分類し、各群の食品の種類や働き、体への影響について話しました。少し難しい内容でしたが、一生懸命聞いてくれました。たくさんの食材を覚え、子ども達が自分で食材を色分けできるようになると嬉しいです。

今年度、またお話しする機会を作る予定です。お楽しみに！！



