

給食だより 7月

やまと保育園
令和元年7月1日

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分・塩分補給を心がけるようにしましょう。

☆夏野菜を食べよう☆

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。

また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。おたより右下の今月の旬の食材も参考にしてください。



☆七夕にそうめんを☆

7月7日の七夕にそうめんを食べると病気になると言われていました。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。

☆今月の郷土料理☆

7月12日(金)・26日(金)に大分県郷土料理の“鶏めし”が入っています。

始まりは、地元の猟師が客をもてなす際に作ったことから、「おもてなしの料理」として受け入れられました。大分地方では、祭事や人々の集まる行事の際に作られます。

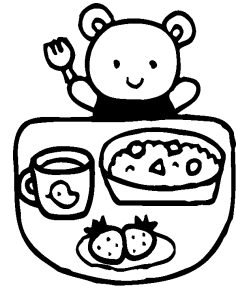
細かく切った鶏肉をごぼうや人参と一緒に煮込み、ごはん混ぜ込んだもので、鶏の旨味と風味が効いた混ぜご飯です。

今月の給食目標 「汁物を残さず飲もう」

夏場は汁物の味付けが、塩分補給のために、若干濃くなっています。汁物で塩分補給し、夏バテを防止しましょう。

今月の新メニュー

- ・胡瓜と豆腐のチャイニーズ炒め
(胡瓜と豆腐を中華風の味に炒めたものです)



☆先月の食育の様子☆

5月31日(金)に5歳クラス一泊保育がありました。前日5月30日(木)にカレーの材料の野菜洗いや、切り物をしました。当日は、子どもたちが切った野菜を煮込んでカレーを作りました。また、デザートフルーツポンチを作りました。ボールの中に入った色とりどりのフルーツを見て「きれいだね」「美味しそう」と子どもたちはとっても嬉しそうでした。

夕ご飯は5歳クラスの子もたちと、先生みんなと一緒に美味しくいただきました。



☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラ、さやいんげん、おくら、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、さやえんどう、そらまめ、トマト、ピーマン
- 果物・・・さくらんぼ、なつみかん、びわ、メロン
- 魚・・・あゆ、いさぎ、いわし、かれい、かわはぎ

