

# 給食だより 8月

8月は蒸し暑い日が続きます。冷たいものを飲みすぎたり、麺類だけで食事をすませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

食事の量は少なくともよいので3食規則正しく、そしてできるだけ様々な食品をとり合わせて栄養バランスをとるようにしましょう。

## ☆夏を元気に過ごす食生活3つのポイント☆

<食欲をそそる工夫>

○酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど

酢の利用：焼き魚に酢醤油、白酢和え、胡麻酢和えなど

○冷たくする

汁物を冷やしたり、1品冷やした料理を加える

○香りでアクセント

香りの野菜を加えて、味にポイントをつける

(しょうが、みょうが、しそなど)

<魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる>

夏バテしないためには、たんぱく質をしっかりと補うことです。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。魚と肉の割合は半々くらいがよいでしょう。

<夏野菜を毎食たっぷり>

トマト、ピーマン、いんげん、おくらなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。

カロテンの吸収をよくしてたくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

## ☆今月の郷土料理☆

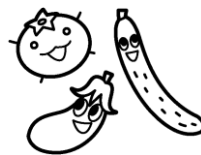
三重県の郷土料理、さぶらぎご飯です。「さぶらぎ」とは、「田開き」という意味です。苗が丈夫によく育つようにと、大豆の入った「さぶらぎご飯」を供えて、田の神様にお願いをしました。

### ☆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



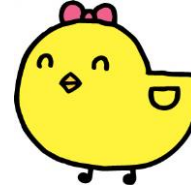
## 今月の給食目標 「果物もしっかり食べよう」

やまと保育園  
令和元年8月1日

### ☆食事の様子☆

0歳

食器や食具も上手に持っています。  
手づかみ食べもしています。



1歳

食器をおさえながら、自分で一生懸命食具を使っています。少しずつ大きいものも食べられるようになっていきます。



2歳

食具を上手に使いながら食べています。カメラを向けるとみんな食べている姿を撮ってほしくて苦手なものも頑張っていました。



3歳

おかずは子どもたちが自分で盛り付けています。見本を見ながら盛り付け、トングの使い方も上手です。



4歳、5歳

順番に配膳台に並んで、自分の食べられる量を考えながら盛り付けています。毎日盛りつけているので、とても上手です。たくさんおかわりもして元気に食べています。

