

給食だより

8がつ号/2025

夏本番 🍷 フランターで育てた夏野菜も大きく育ち収穫に忙しいです。栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、暑い季節の食卓をきれいに彩りましょう。

夏野菜で体の中から涼しく 🍆 🍅 🍆 🍆

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたいする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとすぎてしまった水分をしっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べ、元気に夏を乗り切りましょう。

最近では、養殖や冷凍食品、輸入などで季節を問わず色々な食べ物が手に入り、「旬」を感じ取りにくくなりましたが、食材は旬の時期にいちばん栄養価が高く、不思議とその時期に体に必要な栄養素が詰まっています。旬のものを旬の時期に食べることで野菜がその体に必要な栄養素を教えてくれるのです。

給食でも春夏秋冬、旬の食材を取り入れるよう心掛けています。

🍆 夏野菜を使ったおすすめ献立 🍆

- ・トマトみそ汁・ミニトマトを1/2にカットして他の食材とともに、トマトの酸味がさっぱりしておいしいですよ。
- ・ガパオライス・ピーマン、パプリカなど鶏ひき肉と炒め(他玉ねぎ)オイスターソースベースの味付け(大人は本格的にナンフラーでも)をしてご飯にのせます。

目玉焼きをのせてできあがり。(園ではうずらの卵をのせます)

～今月の食育活動～

幼児…野菜皮むき、野菜収穫など

夏野菜を使った調理食育

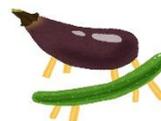
乳児…野菜洗い

夏バテ気味で食欲がない…

胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは、体に熱がこもるので気を付けましょう。

体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜をうまく組み合わせるとよいですね。

スタミナをつけるには、納豆や豚肉、卵などです。



8月15日は何の日？

8/15は終戦記念日です

「戦争」。園児の親はもちろんのこと、保育士でさえ戦争を知らない世代になりました。

戦後の貧しさやひもじさは、昔の話で、この豊かな時代では食べ物がどこでも買えたり、嫌いなものは残す…というのが当たり前になっています。

毎日の食事に感謝すること、平和の尊さや命、食べ物を大切にすることをもっていただきたいです。

8/15は、給食で「すいとん」を提供します。

青森地方から岩手県北部にかけて伝わる郷土料理でもあります。戦時中おなかを満たすため、主食のお米にかわる代用品として小麦粉をこねたものを「すいとん」の名をかりた料理が作られました。給食で提供するすいとんは、米粉も混ぜているのでもちっとしています。野菜もたっぷりで栄養満点です。食べ物に感謝し、残さず食べてもらえると嬉しいです。



キッズルームこっこ保育園