



令和5年7月1日

梨の花保育園
給食だより

7月の食育目標

「ジュースばかり飲まないようにしよう」

「こまめに水分をとろう」



暑い夏はこまめな水分補給が必要になります。

甘く爽やかな飲み物を飲みたくなるのですが甘い飲み物を飲みすぎると糖分の摂りすぎや、満腹感で食事がおろそかになり栄養バランスを崩し、かえって体が疲れやすくなってしまいます。普段の水分補給は水またはお茶などにしましょう。

甘い飲み物にはこんなに砂糖が含まれています

《500ml》	=砂糖 10g
炭酸飲料	
紅茶飲料	
スポーツ飲料	
果実飲料	
低カロリー飲料	
乳飲料	



1日の砂糖摂取量の目安は約20gなのでペットボトル1本だと2日分の砂糖をとることになります。飲む量の目安にしましょう。

7月給食・食育活動

◇7月 3日（月）おひさま集会

今月のご当地メニューや行事食のお話をします。

◇7月 4日（火）ご当地メニュー

群馬県の「鶏めし・なすのかば焼丼」「呉汁」おやつは「オランダコロケ」を作ります。

◇7月 6日（木）食育イベント（こうま・きりん・ぞう）

ふりかけ作りをします。

◇7月 7日（金）七夕メニュー

◇7月13日（木）食材カットショー（ランチルーム）

野菜観察（ひよこ・あひる・りす）

◇7月27日（木）お誕生日会





食育だより



梨の花保育園
栄養士 小林由季

本格的な暑さがやってきますね。水分補給で飲み物を飲むことはとても重要ですが、1枚目の糖度の表を参考にし、適度な糖分量の飲み物を取るよう心がけましょう。

6月は今年初の食育大イベントを行いました。テーマは「レモンの力」です。このイベントではレモンには食べる役割だけでなく、いろいろな力があることを実験で皆の前でお披露目をしました。ご紹介します。

・スケルトンエッグ

生卵を3日間純レモン汁に漬けることで、殻が溶けだし、薄皮の状態になります。触るとぷよぷよして柔らかく、透けていました。



・どろどろスライム

スライムにレモン汁を垂らして、混ぜていくと液状になってきました。実験結果はどろどろではなく、さらさらスライムになりました。

・紫 → ピンク

ゆでた紫キャベツにレモン汁を垂らしたらピンク色に変化しました。



・ピカピカ 10円

汚れている10円玉を2枚用意し、ひとつは洗剤、ひとつはレモン汁で磨きます。結果は洗剤で磨けると思いきや、レモン汁の方がピカピカになりました。



・カッターチーズ作り

温めた牛乳にレモン汁を加えると分離し、それをザルにこします。こした牛乳はホエイと別れ、残った牛乳がチーズになります。ジャムとクラッカーと一緒に試食しました。

・ラッシー作り

レモン汁とはちみつをまぜ、そこに冷たい牛乳を加えてまぜます。だんだんと硬くなっていき、ドロツとした飲み物になりました。試飲したら甘酸っぱくて美味しいと評判でした。



夏祭りの栄養士ブース沢山の観覧いただきありがとうございました。
この機会にレモンが好きになってくれる子が増えてくれたら嬉しいです。