



令和5年8月1日

梨の花保育園
給食だより

8月の食育目標

「時間を守って食事をしよう」

「なんでも食べよう」

暑い季節だからこそ肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です。

暑さで食欲がなくなる前に工夫した食事作りを心がけてみましょう。



●ビタミン B1 を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中でビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミン B1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。ビタミン B1 の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分はビタミン B1 の働きを高めてくれるので、一緒に食べる事をおすすめします。



●夏野菜を食べよう！！

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強めのぼせを冷やす働きを持っています。



●風味をプラスしよう！！

チャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に「カレー粉」をプラスしましょう。冷しゃぶ、冷奴、サラダには「梅肉、ごま、レモン、みそ」などで味付けをしましょう。炒め物には豆板醤などでピリ辛風味をつけてみましょう。食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます。肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です。



◇8月 1日（火）ご当地メニュー

広島県の「漬物やきそば」「レモン鍋」おやつは鳥取県の「いただき」を作ります。

◇8月 3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）

◇8月 8日（火）食育イベント（ゼリーバイキング）

好きなゼリーを選んで自分だけのおやつを作ります。

◇8月 24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

子どもたちが大好きな夏の到来です。今年は猛暑が続き、朝から夜まで夏バテや脱水、熱中症になるリスクがあります。夏バテの予防には、食べることが一番です。夏バテになってからだと遅いので、一枚目のおたよりのように、香辛料、香りづけをすると食欲増加になるので早めに対策しましょう。



7月6日は食育イベントに参加しました。今回は、「ふりかけ作り」です。

具材は、「鶏ひき肉、いり卵、ひじき、おかか、青のり桜えび、小松菜、しらす、ごま、刻みのり」の9種類です。ごまと刻みのり以外はほんのり味をつけて、自分たちで好きな具材を選んで、袋に入れて、振ります。混ぜたらブレンドふりかけの完成です。野菜が苦手な子も小松菜を選んだり、ひじきを選んだり、その子によって選ぶ食材が違って好みを知れて面白かったです。一番楽しかったのは、袋を振る作業で、袋が破けそうになりながらも全力で振って混ぜていました。出来上がったふりかけは給食のご飯の上のせて美味しく食べました。食べるのが楽しみでひとくち目はふりかけご飯から食べた子が多い様子でした。これを機に白いご飯もおかずももっと好きになってもらえたら嬉しいですね。



7月は保育園の畑やプランターの野菜が大きく育ち、収穫時期を迎えました。赤色と黄色のミニトマトが大きく育ち、みんなで美味しくいただきました。甘酸っぱくて美味しかったです。

ひよこ、あひる、りす組さんは夏野菜の観察をしました。今回は「なす」です。

なすは黒色でヘタの部分は少しゴツゴツしているのですが、ひよこ組さんのお友だちは怖くて泣いてしまった子もいました。あひる、りす組さんは中身の種をよく見ると、時間が経つと浮き出てくることに興味を持っていて楽しそうになすに触れていました。

