

給食室から2024年8月号

認定こども園ぶどうの木電ケ崎幼稚園

8月に入り、厳しい暑さが続いています。気温の高い日が続くと疲れやすくなってしまい、食欲が低下してしまいます。しっかり食事ができないと夏風邪をひきやすく、熱中症が心配になってしまいます。元気に楽しく過ごすためにも生活のリズムは整えましょう。人の体には1日の生体リズムを調整している機能があります。お休みに入って寝るのが遅くなってしまうと体内時計が乱れてしまいます。寝たのにすっきりせずまだ眠気が残ってしまったり、朝ごはんを食べられないのも体内時計が乱れている場合が多いです。子ども達は毎日遊んでたくさん成長しています。日中頭がボーっとしていると遊びに集中できません。大人が起きている電気のついた部屋で寝てしまったり、テレビやゲームなどの光を浴びながら眠ったりすると良くありません。電気を消して寝て、朝は光を浴びるとその日の夜の寝つきも良くなります。日中は活動的に、夜は休息の切り替えができる体内時計を大切に、しっかり食べて毎日元気いっぱいにご過ごしてください。

夏を元気に楽しく過ごすために

1日3食をしっかり食べよう

汗でミネラルも失われます。食事を抜くと失ったミネラルが補給できず、熱中症の原因にもなってしまいます。

冷たいものの食べ過ぎに注意しよう

おなかを冷やしすぎしてしまうと腸の働きが弱くなり風邪をひいてしまいます。アイスの食べ過ぎには注意です。

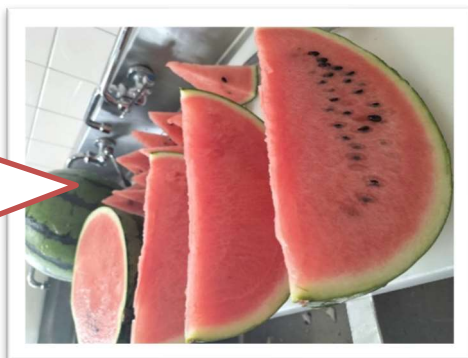
旬の食材をたっぷり食べよう!

旬の食材には季節に合わせて体に働きかけてくれます。夏野菜や果物を食べて暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

食べる力

旬の「すいか」を前歯がぶり食べていただきました。すいかをかじると甘い美味しい汁があふれ、垂れないように吸ったり種を出したり、たくさんの口の中の機能を使います。みんな上手に楽しく食べました。子どもたちが「すいかの種まきがしたい」とすいかの種をたくさん集め、土に撒きました。7月18日に撒いたすいかの種は立派な目がたくさん出ました。

甘くておいしかったね!



たくさん芽ができました!



○旬のとうもろこしを食べよう！

甘くて美味しいとうもろこしはみんな大好きですね。栄養価も高く子ども達には是非食べてもらいたいですね。食物繊維も豊富なので便秘予防にも期待ができます。手でつかんでかじったり、楽しい気持ちになります。ビタミン B1 も含まれているので疲労回復効果もあるので夏バテ防止にもなりますね！給食でもみんなきれいに食べてくれました。



給食のとうもろこしは蒸します。蒸すと甘さが濃縮し、美味しさが増してとっても美味しいです！



この日の給食は夏メニュー
わかめごはん・なすのはさみ揚げ
とうもろこし・みそ汁

なすのはさみ揚げ

なすが苦手な子も
パクパク美味しく
食べました♪



材料 はさみ揚げ約10個分

- ・なす・・・・・・・・2～3本
- ・豚挽き肉・・・・80g
- ・玉葱・・・・・・・・1/4個
- ・塩麹・・・・・・・・大1
- ・片栗粉・・・・・・・・小2
- ・油・・・・・・・・適量
- ・衣用片栗粉・・・適量

- ① なすは2センチの輪切りにする。間に切れ目を入れて、カスターネットのような感じにする。
- ② みじん切りにした玉葱とひき肉、塩麹をよく混ぜておく。
- ③ なすに片栗粉をふり、間にひき肉をはさむ。
- ④ 片栗粉を全体にふりかけ、油で揚げる。

* 給食ではだし汁、醤油、みりんを同量に合わせて食べました。めんつゆやポン酢も美味しいです♪