



8月 給食だより



石原かがやきこども園 給食

夏本番の季節になりました！汗をたくさんかきながらも、元気いっぱい遊んでいる園児の姿を見ると、給食を作るのも力が入ります。さて、気温がどんどん上昇して、食欲は下降気味になるこの季節。保育園では味付や彩り、食感に留意し、夏野菜を積極的に取り入れた献立内容にしていきたいと思います。

きっと夏が終わる頃には、みんな大きく成長しているのでしょうか…！！



体のはたらき～夏バテってどういう状態？～

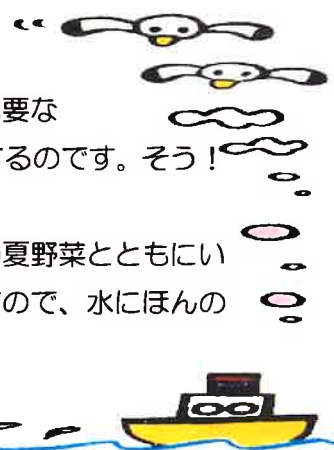
夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出すために必要な

ビタミンB群が排出されてしまいます。それで眠くなったり、体がだるくなったりするのです。そう！

夏こそ“食べる”ことが大事なのです！

ビタミンB群を補うには、豚肉がおすすめです！冷しゃぶや焼き豚にしてたっぷりの夏野菜とともにいただきます！水分補給もこまめにしていきたいですね。汗には塩分も含まれますので、水にほんの少し塩を混ぜて飲むのもいいですよ！

清涼飲料水には糖分が多く含まれるので、要注意！甘すぎるようなら薄めてみて！



今月のレシピ～冷汁うどん～

【材料(幼児1人分)】

うどん(そうめんでもOK) 80g
みそ…28g すりゴマ…7g
砂糖…2.4g しょうゆ…4g
水…120ml だしの素…少々
きゅうりやたまねぎなどの野菜

1. 調味料をすべて混ぜ合わせ水でのばしていき味を調える
2. きゅうりやたまねぎなどのスライスを入れるとおいしいのでいれてもOK
3. うどん、そうめんを入れてタレにつけて完成！！
保育園では暑い夏に出しているメニューです★
お家でもぜひ作ってみてくださいね！！



保育園でとれる夏野菜

夏野菜といったらナスをお忘れなく！！



オクラ



ナス

6～9月のまさに今が旬のナス！味は淡白ですが、食感が少し嫌い！という人がいるかもしれませんが、ナスは水分が90%と多く含まれていて、体の体温を下げてくれる作用があります。まさに夏の味方♪油と相性がいいので調理方法は様々！

さてさて・・・みんな食べてくれるかな??