

給食だより

NO.3

令和5年 8月号



夏はイベントも多く、外出の機会が増える時期です。外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに。冷たい物の摂りすぎや、食生活の乱れから夏バテなどで体調を崩さないよう注意しましょう。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏には身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食べ物
 ▶きゅうり・トマト・なす・オクラ・ピーマン・すいか・梨・太刀魚・いわし・キスなど

こまめに水分をとりましょう

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

お盆には精進料理を

●行事の由来
お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割り箸をさして飾る物は、馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

●お盆の行事食
お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理はビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

★ おやつレシピ ★
★ ミロースト ★

【材料】4人分
食パン…2枚
無塩バター…20g
ミロ(粉)…30g

【作り方】
①ミロを少量のお湯で溶く。
②常温で柔らかくした無塩バターと①をよく混ぜる。
③②を食パンに塗って焼いたら完成。

※焼き時間が短いとしっとり食感、長いとザクザク食感で仕上がります。

【給食室からのお知らせ】

毎日暑い日が続きます。夏は冷たい飲み物の摂りすぎとともに、脱水にも注意が必要です。室内でも熱中症になることがあるため、こまめな水分摂取を心がけましょう。

また、園庭では毎年恒例のプランター菜園が元気に育っています。子どもたちが愛情いっぱいに育てた野菜が日に日に大きくなり、今年もたくさん収穫しています。毎日水やりなどのお世話を頑張っている子どもたちが、野菜は収穫して採れたてを給食に使用しています。自分たちで育てた野菜を食べて体を元気に！また、苦手なものを食べるきっかけになればいいと思います😊

送迎の際に、子どもたちが育てている野菜をぜひ見てみてください♪