



# 食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 8月発行

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。夏バテで食欲が落ちやすい時期ですが、ご家庭ではいかがでしょうか。水分補給に加え、3食しっかりと食事を取り、食事から水分と塩分を補給することも夏バテや熱中症予防になります。給食では、どんぶりメニューや味付きのごはんを取り入れ、1品からでもしっかりと栄養がとれるようにしたり、ニンニクやしょうが、カレー粉など香辛料を活用して食欲がわく味付けにしたりと、子どもたちの食が進むように工夫をしています。食欲がないからと言って食事を抜くことはせず、少しでも食事をとり、暑い夏を乗り切りましょう♪

## お願い☆

12～16日は特別保育期間を設けて、給食室のメンテナンスをさせていただきます。

**お弁当**の準備をご協力お願いいたします。

## 夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

## 今月の行事食

6日は「すいとん」が献立に登場します。

終戦記念日が近いということで、戦時中によく食べられていた『すいとん』を提供し、いつもより少し質素な献立にしています。幼児組さんでは食べる前に『昔、戦争があって、そのときは食べ物が少なくおなかいっぱい食べられなかったんだよ』という旨のお話をして、食べ物の有難みを伝えていきます。こういった経験を通して、食べる物があることへの感謝の気持ちが育ってくると良いなと思っています。

## 今月の旬の食材

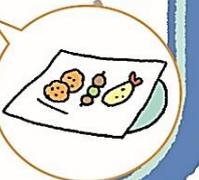
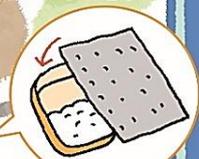
トマト、ナス、オクラ、きゅうり、トウモロコシ、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、モロヘイヤ、レタス、ズッキーニ、とうがん、ニンニク、セロリ、いんげん、すいか、いわし、さば



## お弁当に詰めるのは冷ましてから

お弁当のおかずは、冷ましてから入れるのが鉄則です。熱々のまま蓋をすると、熱気と水蒸気がこもって、食中毒を引き起こすことがあります。

- ①弁当箱をふいて、しっかり水滴を取る。
- ②ごはんは先にもりつけて、キッチンペーパーをかけて冷やす。
- ③おかずは、お皿の上に置いて冷やす。
- ④おかずが冷めたら、弁当箱に詰める。



冷凍ごはんも50℃以上に温めてから、冷まして詰めましょう。



## きゅうりとオクラの酢の物

### ◎作り方◎

- ①きゅうりは、薄い輪切りにし、塩を振って5分程度おく。水にさらして、水気をきっておく。
- ②オクラはお好みの硬さに茹でて、5mm幅の輪切りにする。
- ③わかめは戻して、サッとゆでる。
- ④かにかまぼこは、ほぐしておく。
- ⑤★の調味料を合わせ、火にかけて砂糖を溶かし、冷ましておく。
- ⑥食材を合わせ、⑤の合わせ酢で和えて、冷やして完成☆

### ◎MEMO◎

合わせ酢を覚えておけば、他の食材での酢の物にも使えてとても便利です☆園の合わせ酢は、甘めになっているので、子どもでも食べやすい味付けです。さっぱりと旬の夏野菜をたくさん食べましょう!!

### ◎材料◎(大人2人、子ども2人分)

- ・きゅうり・・・1本
- ・オクラ・・・3本
- ・わかめ(乾燥)・・・1.5g
- ・かにかまぼこ・・・20g
- ★砂糖・・・大さじ3
- ★うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- ★酢・・・大さじ1.5