



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 8月発行

真夏の陽ざしがギラギ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、ご家庭での食事の様子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つながります。食欲がないからと言って食事を抜くことはせず、少しでも食事を摂るようにしましょう！また、園でも元気に楽しく過ごすためには、朝ごはんがとても大切です！朝ごはんは抜かずに、スープや飲み物などでしっかりと水分を摂るようにお願いします。

お願い☆

10～15日の特別保育期間中に、給食室内のメンテナンスをさせていただきます。この期間、給食の提供はございませんので、**お弁当**の準備をお願いいたします。

気をつけて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



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。



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、さば

じゃこトースト

◎材料◎

・食パン・・・4枚程度
(厚さはお好みで)

★ちりめんじゃこ・・・8g

★マヨネーズ・・・大さじ3

★あおのり・・・1g

★粉チーズ・・・2g

★オリーブオイル・・・小さじ1

◎作り方◎

①★の材料を混ぜ合わせる。

②食パンの上に塗り、トースターでこんがりするまで焼く。

◎MEMO◎

カルシウムとミネラルがたくさん摂れる人気のおやつです！混ぜて塗って焼くだけなので、朝ごはんにもおすすめです☆