

ランチルーム

令和4年8月1日

市川梨の花保育園
給食だより

毎日、暑い日が続いていますが子ども達は毎日食欲モリモリで元気に過ごしています。
暑い時期ならではのひんやりメニューを加え、給食室からもみんなが元気に夏を過ごせるようにしていきます。



食事で夏バテ対策



🔥 ビタミン B1 を含む食材を食べよう！！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミン B1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。「ビタミン B1」の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。また、にんにくやたまねぎに含まれる成分が「ビタミン B1」の働きを高めてくれると言われていいますので一緒に食べましょう。

🔥 夏野菜を食べよう！！

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助けるほかにも血管を強めたり、のぼせを冷やす働きを持っています。



🔥 風味をプラスしよう！！

「カレー粉」をチャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に少し入れてみましょう。カレーの風味で食欲がわいてきます。保育園の給食にもカレー粉は良く使用しています。

「豆板醤」を炒め物に加えてみたり、「梅肉」をサラダに加えてみるのもおすすめです。

食欲が出てくれば体力は自然に回復してきます 肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です！！



8月の給食・食育



給食目標

園全体「友達との共食を楽しもう」「なんでも食べよう」

感染症対策を行いつつ友だちとの食事を楽しめるように伝えていきます。

汗をかく季節に水分をこまめにとる大切さを伝えます。

◇8月 4日(金) クッキング☆ぞう組

ポップコーンを作ります。



◇8月 9日(火) ご当地メニュー(徳島県)

◇8月 18日(木) 食育イベント(はてなボックス)

◇8月 25日(木) お誕生日メニュー



※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



食育だより

ぞう組はお泊り保育で夜ご飯に食べるカレーライスとサラダの準備を一緒に行いました。家でピーラーや包丁を使ったことがあるかを聞いたら多くの子が「使ったことあるよ！」と言っており、お手伝いをしているのだと感じました。カレーに入るじゃがいも・人参はピーラーを使って上手に皮を剥くことが出来ました。包丁を使って食材を切るときは、手を切らないよう気を付けて慎重に行っている姿が見られました。玉ねぎを切る際は「目に染みて痛い〜」と涙しながら頑張って切っていました。待ちに待った夜ご飯では皆沢山食べていました。自分たちで準備した分、より一層美味しく感じている様子でした。



7月は兵庫県のご当地メニューを給食で出しました。かつめしはご飯の上にビーフカツをのせデミグラスソースをかけた料理のことを言い、甘いソースが子供たちにとっても人気でした。おやつには「明石焼き」を作りました。卵焼きのようにふわふわしていて出汁に付けて食べるのが特徴です。タコ焼きとは違った食感に初めて食べる明石焼きを不思議そうに食べている様子でした。

