

8月



R7. 8. 26 千代田幼稚園

子ども達はたくさんの汗をかきながら元気いっぱい過ごしていることと思います。
汗などと一緒にビタミンやミネラルが体の外に出ていってしまう夏は食欲がなくなり、疲れやすくなります。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。



(給食目標)
食べ物を話題にする子ども



(配慮事項)

♪旬の野菜を取り入れる
♪こまめな水分補給

♪「旬の野菜」を使いましょう。

ビタミンやミネラルの豊富な宮崎県産野菜が出回ります。
旬の野菜を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。



トマト



きゅうり



なす

ヘタの緑色が濃くピンとしており、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものが新鮮な証拠です。凹凸があったり角ばっているものは中に空洞があったり水分も少なくなっていることがあります。

イボが細く、鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。下処理の際に塩をまぶして板ずりすると緑が鮮やかになり、青臭さが和らぎます。

ヘタが黒く、スジがはっきりしていて濃い紫色でツヤがあるものが新鮮な証拠です。
元来、高温下で生育する野菜なので、5℃以下では低温障害を起こし、実のしぼみ・種が変色しやすくなるので保存に気を付けましょう。

夏バテを予防しよう！

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本なので、夏バテになる前に、しっかり栄養をとりましょう。

<夏バテをしない丈夫な体を作る栄養素>

たんぱく質→丈夫な体を作るのに必要(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)

ビタミンC→体の抵抗力を高めてくれる(ブロッコリー、パプリカ、さつまいもなど)

ビタミンB1→疲れにくくしてくれる(豚肉・大豆・落花生など)

8月6日(水)の給食



この日の給食は、ロールパン、ひむかなポリタン、ハムサラダ、牛乳でした。ひむかなポリタンは宮崎県産の千切大根、干しいたけ、ピーマンが入った地産地消メニューです。ピーマンは幼稚園で子どもたちが栽培し、収穫した子どもピーマンを使いました。野菜たっぷりでしたが子どもたちはよく食べていました！

給食レシピ紹介

ひむかなポリタン

〈材料(子ども4人分)〉

カットスパゲティ・・・100g、豚ロース肉・・・64g、玉ねぎ・・・120g、人参・・・16g、しいたけ・・・16g、切干大根・・・10g、ピーマン・・・10g、赤ピーマン・・・10g、おろしにんにく・・・1.2g、オリーブオイル・・・1.2g、ケチャップ・・・60g、トマトピューレ・・・6.4g、ウスターソース・・・4.8g、デミグラスソース・・・6.4g、赤ワイン・・・3.2g、塩こしょう・・・少々

＜作り方＞

- ①千切大根を水で戻しておく。
- ②豚ロース肉をにんにく、塩こしょうと一緒に炒める。火が通ったら人参、玉ねぎ、しいたけ、千切大根を入れて炒め、人参と切干大根が柔らかくなったら、ピーマン、赤ピーマンを入れる。
- ③②にケチャップ、ウスターソース、トマトピューレを入れ調味をし、塩こしょうで味を調える。
- ④麺をゆでる。
- ⑤③に麺を入れ、混ぜ合わせる。

「こまめに水分補給」を行いましょう。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、こまめな水分補給が欠かせません。

スポーツドリンクは糖が多く含まれている(500mlペットボトルにスティックシュガー4本分)ので、飲み物は麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。

ジュースやスポーツドリンク等はコップに注ぐなどして量を調整し、とりすぎないように注意しましょう。

