

8月



R5. 8. 23 千代田幼稚園

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。
暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

給食目標:おなかやすくリズムのもてる子ども

～よく遊び、よく食べ、よく眠る～

(配慮事項)

- ①おなかやすく感覚を知る。
- ②毎日決まった時間に食事をする。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べましょう。

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である『朝ごはん』は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活のリズムを整えるなどの重要な役割があります。

- やる気や集中力が高まる
- イライラしにくくなる
- 運動機能のアップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

夏バテを予防する食材

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。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいです。

夏バテにオススメの食材は・・・

豚肉:たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。

夏野菜:トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。

大豆製品:納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

「もっと知ろう！おやつのこと」

幼児にとってのおやつは、3度の食事では補いきれない「エネルギー、栄養素、水分補給の場」です。

Q 回数は？

1日1～2回が目安です。離乳食が完了したところから取り入れていきましょう。

Q 量は？

欲しがるだけ与えないように配慮が必要です。次の食事が進まないようなら、次回から量を減らしましょう。

Q 市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気をつけます。袋菓子は皿などに取り分けて食べすぎないようにしましょう。

★おやつに向く食材(例)

ごはん	おにぎり
果物	旬の果物
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど
野菜	ふかしたさつまいも、煮たかぼちゃ、冷やしたトマトなど

★給食レシピ紹介★ 8月9日(水)の給食で提供しました。

豆乳と野菜のキッシュ



〈材料〉子ども4人分

ベーコン・・・24g、玉ねぎ・・・60g、ピーマン・・・30g、トマト・・・24g、食パン・・・16g
バター・・・3g、コンソメ・・・1.2g、卵・・・80g、豆乳・・・60g、シュレッドチーズ・・・30g

〈作り方〉

- ① ベーコン・玉ねぎ・ピーマンを薄切りする。トマトは湯むきして厚さ5mmのいちよう切りにする。食パンは1cm角のさいの目切りにする。
- ② ベーコンと玉ねぎをバターで炒め、コンソメで調味する。
- ③ ボウルに卵を割り入れて溶き、豆乳・食パン・②を混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③を流し入れ、ピーマン・トマトをトッピングし、チーズをのせ、160℃に予熱したオーブンで約20分、固まって焦げ目が付くまで焼く。中まで火が通っていない場合はさらに焼く。

ピーマンは子ども達が収穫したものを使用しました。

収穫したピーマンを子ども達が給食室に届けてくれます★

子ども達が収穫したピーマンは給食にたくさん取り入れています。自分たちが育てたピーマンなので野菜が苦手な子どもでもがんばって食べようとしてくれたり、給食で出るのを楽しみにしている姿がみられます。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、熱中症や夏バテの予防にも効果があります。夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。