

8月



R8.8.17 千代田幼稚園

太陽をたっぷり浴びた夏野菜がおいしい季節です。

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。
こまめに水分補給を行う。

食との出会いを大切に

●「好奇心をもつきっかけとなる取り組み」（例：買い物時の子どもへの声かけや絵本等）や「好奇心を受け入れた取り組み」（例：キッチン（給食室）に誘う等）をご家庭や給食の中で取り入れるには絶好のタイミングです。

●食べものについて話すことは、「**最高の食育**」です。

形、色、匂い、そして噛んだ時の音…子どもたちが「見つけたこと」を言葉にできるとよいですね。「これ噛んだ時に、どんな音がする？」「どんな味がするかな？」「幼稚園でも食べたことあるかな？」などのお子様の食レポに耳を傾けてみてください。

旬の野菜を取り入れよう

7月・8月の旬の食べもの

魚：アジ、さば、するめいか

野菜：えだまめ、おくら、トマト、なす、ピーマン、
とうがん、とうもろこし

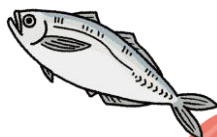
果物：メロン、すいか、すもも



旬の食材 アジ

アジは夏が旬の魚です。脂がのった新鮮なアジは特においしく、栄養も豊富。たんぱく質やDHA・EPAが多く含まれ、子どもの成長や脳の発達に役立つといわれています。

焼き魚・たたき・フライ・
南蛮漬けなど、様々な食べ
方で楽しむことができます。



旬の食材 なす

なすは水分が多く、体を冷やすはたらきがあるといわれています。紫色の皮に含まれるポリフェノールは、体の中の活性酸素を抑える働きもあるといわれます。煮る・焼く・揚げるなど調理法が様々なので、ぜひ食卓に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。





「こまめに水分補給」をしましょう



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。

飲みもの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。

●イオン飲料（スポーツドリンク）

その中の糖の割合は、5～7%で
500ml ペットボトルに
約12.5g（スティックシュガー4本分）
も入っています。



8月4日（火）の給食



この日の給食は、麦ごはん・魚の変わり衣まぶし・ハムともやしの中華和え・きのこのスープ・牛乳でした。

魚の変わり衣まぶしには、理事長先生の畑で採れたかぼちゃを使用しました。優しい甘みがあり、魚とも相性ピッタリでした。子どもたちも、「おいしかった!」と笑顔で感想を教えてくださいました。

まだまだ暑い日が続きます。しっかりご飯を食べて夏バテを予防し、元気に始業式を迎えましょう。



カラフルサラダ

材料（子ども4人分）

マグロ水煮	32g
キャベツ	80g
胡瓜	60g
赤パプリカ	16g
黄パプリカ	16g
オリーブオイル	1.2g
酢	6g
三温糖	2g
薄口しょうゆ	2g
塩	0.7g
こしょう	少々

夏にぴったりのさっぱりしたサラダです。8/7の給食で提供した際は、りす組さんが収穫したパプリカも使用しました。

～作り方～

- ① キャベツ、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカを千切りにする。
- ② 沸騰したお湯に①を入れ、再び沸騰したらざるにあげ、水にさらして冷ます。
- ③ 冷めたら野菜を手で絞り、水気をきる。
- ④ 調味料を全て混ぜ合わせ、③と和えて盛り付けたら完成。

