

7月



R7. 7. 18 千代田幼稚園

いよいよ夏本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を乗り切るために、毎日の食事をきちんと摂りましょう。こまめな水分補給も忘れずにしましょう。



(給食目標)

夏バテを予防しよう。

(配慮事項)

- ・生活リズムを整える。
- ・食事環境を整える。

★夏バテにならないように★

～しっかり食べよう！朝ごはん～

少し早寝をし、少し早起きをしてみましょう。

朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、日中は元気に活動し、夜は眠りやすくなります。

<早く起きれる工夫の例>

・まずは、朝10分早く起こすことを1週間やってみましょう。

それができたら少しずつ時間を早くしてみましょう。

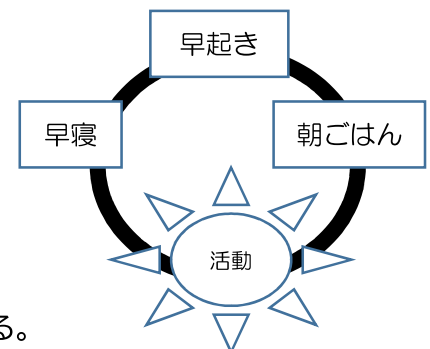
・朝陽を浴びると脳が目覚めます。

朝ごはんの組み合わせとして、

例えば…

ごはんのみだったら卵焼き・目玉焼きや納豆とみそ汁などと組み合わせる。

パンのみだったらツナやゆで卵やウインナー、チーズを挟み、野菜スープなどと組み合わせる。



★「バランスのよい食事」意識できていますか？★

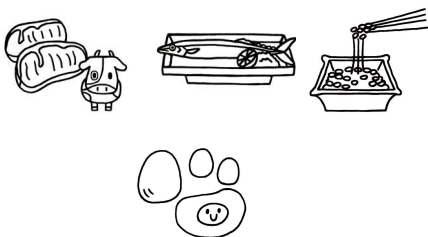
暑くて食欲のない時は、そうめんなどの麺類(黄の食品)だけで食事を済ませがちです。

働きにより分類した「赤・黄・緑」の3色の食品を意識してそろえましょう。

食べ物の働きにも関心を持てるようになると、食べる事がより楽しく、食べる意欲にもつながります。

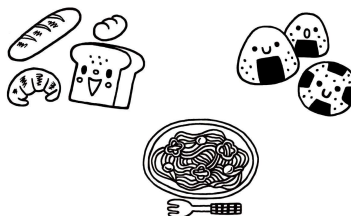
赤の食品(肉・魚・卵・大豆など)

からだをつくるもとになる



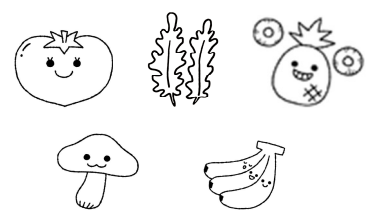
黄の食品(ごはん・パン・麺など)

エネルギーになる



緑の食品(野菜・きのこ・果物など)

からだの調子を整える



★食欲がないときの工夫★

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、揚げ物の衣 + **カレー粉**
- 冷しゃぶ、冷ややっこ、サラダ + **梅肉、すりごま、レモン、みそ**
- 炒め物 + **しょうが、にんにく、青しそ**
- スープ、煮もの + **くず粉、片栗粉**でとろみを付けてのどごしをやわらかくする。



～給食レシピ紹介～(11日(金)に提供しました。)

鶏肉とゴーヤの揚げ煮



〈材料〉(子ども4人分)

鶏肉(2cm角切り)・・・80g、塩・・・0.3g、酒・・・1g、片栗粉・・・適量、
じゃが芋・・・80g、ゴーヤ・・・20g、揚げ油・・・適量、
濃口醤油・・・4g、薄口醤油・・・4g、酢・・・2g、三温糖・・・6g、みりん・・・4g、
いりごま・・・適量

〈作り方〉

- ①じゃが芋は1cm角切り、ゴーヤは縦半分に切って、3mmくらいの厚さにスライスする。苦味をとるために塩を適量ふって軽く絞る。※苦味をとるためゴーヤの中ワタはしっかりとる。
- ②鶏肉は塩、酒で下味をつける。
- ③しょうゆ、酢、三温糖、みりんは混ぜ合わせて火を入れる。
- ④じゃが芋は素揚げをする。
- ⑤鶏肉とゴーヤは、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥揚げたじゃが芋、ゴーヤ、鶏肉に③で作ったタレを絡める。ごまを入れて混ぜ合わせる。

7月4日(金)の給食



7月4日(金)の給食は、一足早い七夕メニューで、炊き込みご飯、魚のコロコロ揚げ、添え野菜、七夕そうめん、七夕ゼリー、牛乳でした。七夕そうめんは星型人参やオクラ、天の川に見立てた錦糸卵を入れたそうめん、子ども達から好評でした。だしはかつお節とだし昆布からとりました。添え野菜のミニトマトは園長先生の畑で採れたものです。新鮮でみずみずしくてとてもおいしかったです。(ミニトマトは1/4にカットして提供しました。)

●冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことです。冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした水や麦茶、水分の多い果物(すいかなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

●あま～い飲み物に含まれる砂糖の量

角砂糖にすると、コップ1杯(200ml)の飲み物には、こんなに砂糖が隠れています。
(■・・・角砂糖4g)

- ・炭酸飲料(コーラ、サイダーなど)・・・約5個 ■■■■■■
- ・スポーツドリンク・・・約3個 ■■■■
- ・果汁飲料(濃縮還元ジュース等)・・・約6個 ■■■■■■
- ・乳酸飲料(カルピスなど)・・・約8個 ■■■■■■