

～ 給食たより ～

2024年7月1日 はとのさと保育園 給食室

6月後半に梅雨入りし、蒸し暑い日々が続いています。この時期は、大人も子どもも食欲が落ちてきますが、やはり食事は大切です。7月の献立のテーマは、「夏野菜を美味しく食べよう」です。スタミナ回復・夏バテに効果がある野菜がたくさん旬を迎えます。みんなで暑い夏をのりきろうということで、お家でもお手軽にできる献立を紹介しようと思うので、ぜひ試して見て下さい。


<p>< ゴーヤの佃煮 >  ゴーヤ 1本・砂糖 60g・酢 20g しょうゆ 40g・ごま 適量</p>	<p>< トマトときゅうりの塩昆布和え >  トマト 1個・きゅうり 2本 塩昆布 10g・しょうゆ 適量 </p>
<p><栄養>ゴーヤには、ビタミンやカルシウムが豊富。苦みには、胃液を分泌を促進して、食欲を増進させる効果があります。昨年も給食では、味付けを少し濃いめにした事で、苦味を少なく感じご飯と一緒に子ども達はパクパク食べてくれました！</p>	<p><栄養>トマトは、抗菌作用の強いリコピンやビタミンCが豊富。きゅうりは、カリウムが豊富。約90%水分でできているので、身体を冷やす効果があります。トマトは大きめに切ると、水分が出にくく子ども達には食べやすいと思います！</p>
<p>< ピーマンのきんぴら >  ピーマン 5個・赤ピーマン 1個・ちくわ 4本 突きこんにゃく 50g・ゴマ油 適量・砂糖 5g みりん 5g・しょうゆ 15g・すりごま 適量</p>	<p>< オクラのごま和え >  オクラ 8本・人参 1/4本・しめじ 1/2パック しょうゆ 10g・砂糖 5g・すりごま 適量</p>
<p><栄養>ピーマンには、ビタミンC・カリウムが豊富。独特の香りの成分には、血液サラサラの効果もあります。6月に提供した献立で、甘辛の味付けがよかったのか、先生も驚くほど子ども達はたくさん食べてくれました！</p>	<p><栄養>オクラには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。栄養価がとても高く、葉酸やカルシウムも豊富です。豚肉と組み合わせて食べると、疲労回復に効果があります。冷しゃぶサラダにして食べるのもオススメです！</p>

6月は栽培している野菜が、少しずつ実ってきており、収穫してクッキングしたクラスがありました。オクラ・ピーマンを子ども達の目の前でクラス先生達が調理して、食べていました。ぞう組のピーマンは、始めは「生」で挑戦！と2-3個収穫して食べていました。子ども達に感想を聞くと、「美味しかった」「苦くなかった」と給食職員の予想外な言葉が聞かれました。りす組はオクラの収穫を2回行い、おなか和えとツナマヨ和えをして食べたそうで、給食に出た時は食べなかった子も、1口自ら挑戦した姿があったそうです。7月に入るとたくさん収穫が出来るので、子ども達と楽しく美味しく食べれたらいいなと思っています。



☆ 朝ごはんを食べよう ☆

新年度が始まってから3ヶ月が経ちました。子ども達は新しい環境に慣れてきて、担任の先生やお友達と元気いっぱい遊ぶ姿があります。7月になり保育園では、水遊びやプール遊びが始まります。この時期は、残暑や楽しい活動で子ども達は疲れがたまって体調を崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ご飯』の生活リズムを整える事で、子ども達も暑さに負けず元気に一日過ごすことができます。

<p>< 朝ご飯を食べるメリット >  朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを抜くと、朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くことになり、集中力が上がりません。朝ごはんには炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとして、体内のリズムを整えたりしてくれます。また、しっかりと朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意をうながし、お腹がすっきりして登園する事ができます。</p>	<p>< オススメの朝ごはん > ごはん：鮭・しらす・ツナと野菜の混ぜたおにぎり+フルーツ パン：ツナ・ウインナー・ベーコンと野菜のトースト+フルーツ 炭水化物とたんぱく質を食べる事を心掛けましょう。余裕があれば、フルーツをプラス！腸内環境が整い、素早くエネルギーチャージすることができます。</p>
---	---

