



給食だより 8月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です!!! 花火やプールといった夏ならではの楽しみがいっぱいですね。けれども、夏は体力の消耗の激しい季節、夏バテ予防にしっかり食事を摂り、十分な水分補給を心がけましょう。

夏を元気に過ごすポイント

な んでも食べて夏バテ知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに...

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。



の むなら、麦茶か水、牛乳を



水分補給は水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ぼう、塩のとり過ぎに注意!

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ くかんで食べましょう



よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。歯や、歯茎も丈夫になります。

く だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。



* 今月の絵本料理 *

< くまくまパン >

< 材料 > (くまくまパン12個分)

| | |
|---------|-------|
| 強力粉 | 200g |
| 牛乳 | 150ml |
| バター | 20g |
| ドライイースト | 3g |
| 砂糖 | 25g |
| 塩 | ひとつまみ |
| チョコペン | 1本 |



< 作り方 >

- ① 牛乳とバターを耐熱の容器に入れ、600W のレンジで 30 秒くらい温めます。
- ② 人肌程度に温まったら、砂糖とドライイーストを入れ、混ぜます。
- ③ 混ぜたら、それと強力粉を混ぜ合わせ、ひとまとまりになるまでこねます。
- ④ 軽くラップをして、200W のレンジで 30 秒温めて、こねます。
- ⑤ ラップをして、30 分放置。(一次発酵)
- ⑥ 30 分経ったら、ガス抜きをして、12 等分し、くまの形に成形します。
- ⑦ 成形し終わったら、200W のレンジで 30 秒加熱し、濡れ布巾などをのせ 15 分放置。(二次発酵)
- ⑧ オープン 230℃ で余熱をし、220℃ で 11~14 分焼き上げます。
- ⑨ 完全に冷めたらチョコペンで顔を書いて、出来上がり。

7月の食育より ~夏バテ予防の食事について~

夏野菜の話をしました。
胡瓜は水分がたくさんあり、おしっこが出やすくなります。トマトは食欲が増え、とうもろこしはお腹の調子を整えます。レタスは余分な体の熱を取ってくれます。スイカは体を冷やし、おしっこが出やすくなります。ピーマンは血液をサラサラにします。

子ども達は園で夏野菜を育てていることもあり、「胡瓜食べたよ。赤くなったトマトを自分で採った!」と言いながら興味を持って聞いてくれました。

夏に気を付けることとして以下の2つを約束しました。ご家庭でも気を付けてくださいね。

- ★クーラーに当たっていると、汗をかきにくくなり、体温の調節ができにくくなるので、体を冷やし過ぎないように大人の人にクーラーの温度を調節してもらいましょう。
- ★水分も大量に飲むのではなく、少しずつ、こまめに飲むようにしましょう。

8月の食育は3日(月)から7日(金)の予定です。

* 先月の人気メニュー *

- ・豆腐のふわふわ揚げ
- ・コロツケ
- ・ホットケーキ
- ・夏野菜カレー



お知らせ

現在使用しているお米に併せて神戸産キヌヒカリを使用します。神戸市北区にある「神戸米っこ物語」が減農薬で栽培・精米したお米です。