



令和4年度 給食便り 8月



幼保連携型認定こども園

歌敷山保育園

毎日とても暑い日が続いています。

子どもたちは暑さにも負けず、毎日元気いっぱい、給食もたくさん食べてくれています。まだまだ暑い夏を乗り切るために、生活リズムを整え、暑さに体を慣れさせておくことが大事です。涼しい時間帯に外でたくさん体を動かして遊んだり、お風呂にきちんと浸かったりすることで、たくさん汗をかける体にしておきましょう。体温調節がしやすく、疲れにくい体でいられます。

<水分とミネラルで夏バテ防止>

暑いからと、一気に水分をとっても体はうまく吸収してくれません。少しずつこまめに飲みましょう。そして汗をかくとミネラルも失われます。ミネラルは体の中で作ることができません。ミネラルたっぷりの夏野菜を食べて、しっかり補給しましょう。

<水分補給とウイルス>

適切な水分補給はウイルスを排出するのにとても有効です。ウイルスなどの異物が気管支内に侵入すると、粘膜で覆われた綿毛が異物をキャッチし、外に押し出すように動きます。ですが粘膜の綿毛が乾燥しているとうまくウイルスを排出することができなくなります。ウイルスが粘膜に付着すると20分ほどで体内に侵入します。水分補給をしても粘膜が潤うまでに時間もかかります。常にこまめな水分補給を心掛け、潤いを維持し続けることが大切です。

《夏野菜》 園庭にも色とりどりの夏野菜が次々と実をつけています。

夏野菜には体の熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンが豊富に含まれています。

○赤色の夏野菜 (トマト)

免疫力アップ! 抗酸化作用のあるビタミンAとCが豊富です。全体が真っ赤でずっしりと重く、ハリツヤのあるものが新鮮です。



○緑色の夏野菜 (ピーマン・ゴーヤ・胡瓜・オクラ)

紫外線から肌を守り、血圧を下げ、利尿や発汗を促し、むくみを取り、消化促進、疲労回復に効果があります。産毛やヘタ、イボが固くしっかりしていて、実にツヤのあるものを選びましょう。

○紫色の夏野菜 (ナス)

抗酸化作用が高く、体のほてりや炎症を鎮める効果があり、夏バテ解消によく効きます。老化防止や美容効果も期待されています。

☆夏はさっぱりした食事になりがちですがスタミナ不足が心配です。たんぱく質やビタミンB群の豊富な豚肉・レバー・うなぎ・胡麻・胚芽米などバランスよく食事に取り入れましょう。

8月の郷土料理 「奈良県」 竜田揚げ もみうり ひじき煮 飛鳥汁



奈良は日本の食文化の発祥の地です。茶、うどん、清酒、まんじゅう、豆腐など、奈良がルーツの食材が多くあります。

☆☆飛鳥汁☆☆ ～飛鳥時代からある古代汁～

(材料) 4人分

鶏肉・・・60g じゃがいも(里芋)・・・2個
ささがきごぼう・・・30g もやし・白菜・長葱・小松菜・人参などの野菜
豆腐などあれば入れても美味しいですね。
だし汁・・・720cc 牛乳(豆乳)・・・50cc 味噌・・・大さじ2
しょうが・・・2g 料理酒・・・少々

<作り方>

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、かるくお酒をふっておく。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。
3. 鶏肉、根菜、葉物の順に炒め、だし汁を入れる。
4. 野菜が柔らかくなったら、牛乳(豆乳)、味噌、しょうがを入れて沸騰させないように煮る。具材にしっかり火が通れば、できあがり。



☆給食室より☆

今月の食育は「手洗い」についてでした。指の間や手首の洗い方をみんなで学び、練習しました。手洗いはとても大事ですね。毎日正しい洗い方で手を洗いましょう。



今月の人気メニュー

鶏ごぼうご飯・夏野菜カレー
切干大根の中華サラダ・春巻き
フレンチトースト・レモンケーキ



給食のディスプレイの下の棚にレシピファイルを置いています。

今月は「もちもちチーズパン」です。子どもたちも食感を楽しんで食べていました。是非、ご家庭で作ってみてくださいね。