

『おいし〜い!』通信

あおい保育園 給食だより
R4. 7. 21

暑中お見舞い申し上げます!



梅雨が明け暑さが本格化してきたかと思えば、梅雨に戻ったかのように雨が続き、不安定な天気が続いています。気温が上がると陽射しも強くなるこの時期は、その暑さにより消化機能が低下し食欲不振に陥ることもあります。

今月は給食に、豆腐、豚肉等のビタミンB群や、酢、梅干し等の疲労回復効果のある食材を使用したメニューを取り入れています。子ども達がたくさん食べて元気に過ごせるよう、食事の面から支えていきたいと思っております(^-^)

土用の丑

夏の土用の頃は、暑さが厳しく夏バテしやすい時期です。「丑の日に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしない」という言い伝えがあります。うなぎは良質なたんぱく質をはじめ、夏バテや食欲減退の予防に効果的なビタミンB群が豊富。スタミナたっぷりのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!

今年の丑の日は7/23(土)です。
保育園では22(金)に提供します♪

水分補給をこまめにしましょう



- のどが渇く前に飲む
のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。
- 少しずつこまめに飲む
一度にたくさんとると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ1杯程度が適量と言われています。
- ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意
ジュースやスポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれており、虫歯や肥満の原因になります。普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。
- ペットボトルに注意
飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖し、食中毒の原因になります。

太陽の日差しをいっぱい浴びた夏野菜は、ビタミン豊富で栄養満点! 暑さで弱った胃を刺激し、消化を助けたり、のぼせを冷ます働きがあります。



今年も子ども達がトマト・オクラ・ピーマン・きゅうりと様々な夏野菜を育てています。子どもたちが育てている野菜たちが収穫の時期を迎え、クラスでクッキングをし、収穫物を味わう喜びを感じているところです。自分たちで育てた野菜は格別においしく感じる事でしょう(^u^)
植物の成長を肌で触れ、命や食べ物を大切にしたり、あまり得意ではない野菜に興味を持ち、好きになってくれる子どもが増えてくれると嬉しいです。



日焼け、夏バテ対策

ビタミンCが豊富。ビタミンCは血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があります。



体の中から冷やす効果

なすには水分が多いので体を冷やす作用があります。紫色のアントシアニンには生活習慣病予防の効果があります。



赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色成分リコピンには、がんなどを予防する効果があります。抗酸化作用もあるので様々な病気や疲労回復効果もあります。



水分補給にぴったり

95%が水分と言われるきゅうり。むくみやのぼせを改善する成分が含まれています。



収穫した野菜を使って、ピーマンはピザにしたり、なすは味噌汁、きゅうりの塩もみ、じゃが芋はフライドポテトにしたりして食べました。

今度は「なすをピザにしたい」「じゃが芋でシチューを作ろう」と次のクッキングを楽しみにしている子ども達です(^-^)



水やりも頑張っています!

どこからともなく「おいしくな〜れ♪おいしくな〜れ♪」とかわいらしい声が♡覗いてみると野菜に声をかけながら水やりをしていました



立派な野菜ができています!



《今月のおすすめメニュー》

☆豆腐のカレー煮☆

材料(4人分)
豆腐・・・1丁
豚肉・・・100g
玉葱・・・1/2個
人参・・・1/4本
ピーマン・・・1/2個
カレールー・・・1かけ
しょう油・・・小さじ1
油

作り方

- ①玉葱は薄切り、人参は短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、玉葱、人参を炒める。
- ③玉葱がしんなりしたら、ひたひたの水を入れて煮る。
- ④食べやすい大きさに切った豆腐、ピーマン、カレールー、しょう油を加えひと煮立ちさせる。



豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復にはもってこいの食品です。豆腐にカレーがしみ込んでおいしいですよ(o^o^)

