

おいし〜い！ 通信

あおい保育園
給食だより
R4.8.10

残暑お見舞い申し上げます！

暑い日が続いていますが、子どもたちは汗びっしょりになりながらも、外で遊んだり水遊びをしたり、毎日元気いっぱいです！
子ども達が育てている夏野菜も元気に成長し、日々の給食に取り入れるなど季節の食材からパワーをもらっています。
こまめな水分補給や十分な休息、睡眠、栄養をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう！
また、先月から食中毒注意報も出ています。衛生管理にも気をつけましょう。



夏野菜を味わっています！



「野菜とれたよ〜！」
収穫した夏野菜をもって子ども達が給食室を訪れてくれます♪
日々の給食に取り入れたり、たくさん採れたからと他クラスでも食べてね♡と野菜をおすそ分けをしてくれるクラスもあります(^^)
「今日は〇〇ぐみさんの野菜が入っているよ」というとお礼を伝えに行ったり、言われた子ども達も嬉しそうにしています。
みんなでおいしさを共有できるって素敵ですね！

えだまめ



枝豆は大豆になっていく過程を観察中♪



〜お盆〜

8/13〜8/16は旧盆です。お盆は、あの世からご先祖様が帰ってくる期間と言われ、お供えにはご先祖様が無事に家にたどり着けることを願ったり、久々の自宅で供養やおもてなしをしたりする意味があります。

そうめん

ご先祖様が口にしやすいようにという労いの意味があります。その他にも

○幸せが細く長く続くという縁起を担ぐ意味

○仏様が帰るときに荷物をまとめる紐になるなどの意味があります。

きゅうりで作られた馬には「早くおいでね」、なすで作られた牛には「帰りはゆっくり帰ってね」という意味があるんだって

精霊馬(しょうりょうま)



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防をしましょう！



☆夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養

- ・たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳など)
- ・ビタミンC (野菜・果物など)
- ・ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐など)
- ・ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜など)

☆おちた食欲をどいもどす味付け

- ・カレー粉・・・様々なスパイスで食欲増進
- ・酢やレモンなどのクエン酸・・・後味がさっぱりして食べやすくなる

食中毒注意報発令

今年に入り、食中毒注意報が3回発令されています。

気温が高くなるこの季節は、細菌性の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。
手洗いや消毒の励行、食品の十分な加熱など、
食中毒予防の3原則(菌をつけない・ふやさない・やっつける)を守り、食中毒防止に努めましょう。

今月のおすすめメニュー

豆腐サラダ

《材料 4人分》

- 豆腐・・・1/4丁
- トマト・・・1/2個
- きゅうり・・・1/2本
- 枝豆・・・5g(むき身)
- ひじき・・・5g
- ごま油・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々

《作り方》

- ①豆腐、トマトは角切りにする。きゅうりはスライスする。枝豆は茹でて身を出しておく。
- ②ひじきは茹でて水気を切る。
- ③①、②を調味料で和える。

さっぱりして暑い時期にぴったり！冷たく冷やしてどうぞ♪