

給食だより

☆2020年7月 イートンちどり保育園☆



梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。

毎日、暑い日が続くそうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスは崩れがちです。副菜や具材などを工夫し、栄養バランスに気をつけましょう。また、水分補給もこまめにし、熱中症対策を心がけましょう。

七夕

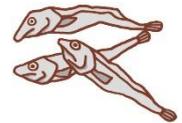
織姫と彦星が年に一度会える七夕の日。七夕飾りを作りながらその由来を知っていくと、七夕への興味も深まっていきそうです。夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもいいですね。



～今月のおやつ～

🐟おやつ小魚🐟 (子ども分量 4人分)

- いわし・・・12～16g程度
- 砂糖・・・・・・6g
- しょうゆ・・・2.4g
- 水・・・・・・1.2g
- ごま・・・・・・8g



- ① いわしをフライパンに入れて火にかけ、ポキッと折れるようになるまで乾煎りする。
- ② 砂糖、しょうゆ、水を火にかける。(焦がさないように注意する)
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、バットなどに広げ、ごまを振りかけて冷ます。

*カミカミ献立です。しっかり噛んで食べましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられます。なるべく毎日食べましょう。

- トマト・・・ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。
- きゅうり・・・体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用もあります。
- なす・・・・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れています。
- オクラ・・・ネバネバの成分は水溶性食物繊維で腸内環境をよくする働きをしてくれます。栄養価も高く夏バテ防止にぴったりです。

