

給食だより

2021年8月
さんいく保育園有明



梅雨が明けていよいよ夏本番です。楽しい夏の行事にわくわくする一方、厳しい暑さで体に疲れがたまりがちです。水分補給をこまめに行い、疲れたら無理せず休みましょう。栄養バランスの良い食事もしっかりとりましょう。

夏野菜をたべよう！

夏の時期に旬をむかえる野菜には暑さでほてった体を冷やす効果や、強い太陽の日差しから体を守るはたらきがあります。なす・トマト・かぼちゃ・きゅうりなどは夏野菜としてよく知られていますが、このような野菜は知っていますか？

●とうがん

漢字で「冬瓜」と書きますが、夏に旬をむかえる野菜です。冷暗所で保存すると冬までもつことからこの名前が付けました。余分な塩分を体の外へ出すカリウムがたくさんふくまれているので、むくみの解消や高血圧に良いとされています。

●ズッキーニ

きゅうりのような細長い形をしています、かぼちゃの仲間です。含まれるビタミンCは日焼けした肌の修復に役立ちます。薄切りにするとサラダのようにして生でも食べられるので、熱に弱いビタミンCを効率よく摂ることができます。

●すいか

野菜に分類されるすいかも夏野菜と言ってもよいでしょう。すいかの赤色はトマトと同じリコピンという成分で、体の老化を防ぐ抗酸化作用があります。

2日（月）夏野菜のカレーライス
25日（水）なすトマトスパゲティーなど
8月の献立にはたくさんの夏野菜が登場します！



献立表をコドモンで配信しています

各ご家庭へ紙で配布していた献立表ですが、7月よりコドモンで配信しています。毎月27日頃に翌月の献立表を配信する予定ですので、ご確認ください。なお離乳食・個別配慮献立については従来通り紙で配布いたします。



はと組 梅干し作り 2回目

7月の
食育より

毎年恒例のはと組梅干し作り。1回目の6月は梅を洗ってヘタを取りのぞき、塩で漬け込みました。7月はその梅に赤じそを加えます。子どもたちはひさしぶりに対面した梅に「いいにおい！」「茶色くなってる～」と声をあげていました。赤じそは茎を取り、水でよく洗ってから塩をもみ込んであくを出します。最後に、梅が入っている容器に一人ずつ赤じそを入れて、2回目の作業は終わりです。次回は太陽の下で梅を土用干しして、ついにはと組梅干しの完成です！出来上がりが待ち遠しいですね。



8月の給食から

25日（水）おやつ 梅しそごはん

細かく切った梅干しと赤じそを混ぜ込んだ、夏にぴったりの爽やかな風味の混ぜごはんです。梅干しと赤じそは、はと組の食育で作ったものを使用する予定です。

梅しそごはんだけでなく、フルーツかんやカレーマカロニ、パイナップルケーキなど、8月は夏限定のおやつがたくさん登場します。楽しみにしてください！