

給食だより

2023年8月



さんいく保育園清澄白河

太陽の日差しがまぶしく、本格的な夏がやってきました。夏は日が長くなる分、外に出る時間も長くなりがちですが、熱中症、紫外線対策を怠らず、整った生活リズムを心掛けて過ごしましょう。

夏バテに気を付けて！



夏は、エアコンのきいた室内と、暑い屋外との温度差により、自律神経が乱れ、夏バテを起こしやすくなります。また、暑いからといって、冷たいジュースやアイスをとりすぎると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。子どもは食べられる量が大人より少ないので、少量でもバランスの良い食事を心掛けましょう。

とりすぎ注意！



今月の旬の食材

すいか

血流を改善するシトルリンというアミノ酸を含んでいます。紀元前4000年代には熱帯アフリカで栽培されていました。



とうがん

ビタミンC、カリウムが豊富で、むくみや免疫力の向上に効果的です。中国から渡来し、漢語の「トウグァ」がなまり、「とうがん」になったそうです。



食育の風景

☆7月5日(水) ドレッシング作り(ろば) ☆

ろば組になって初めてのクッキング。今回は酢、油、砂糖、塩を使ったドレッシング作りです。小さじを使って丁寧にボールに入れて、泡だて器で混ぜました。「すっぱいにおいがする！」「だんだん白くなってきた〜」と変化に気づく子どもたち。出来上がりをサラダにかけて食べると「美味しい！」の大合唱。いつもより特別の味になったようです。後日、お家でも作ってくれた子もいました！園での食育が、家庭でも行われることに喜びを感じます。



作ってみよう！

ろば組で好評だったレシピ。ご家庭でもぜひ！

お家で簡単！ドレッシング作り

材料はたった4種類！比率を覚えればスプーンで簡単にはかって作れます。比率は、酢2：油2：砂糖1：塩0.3です。良く混ぜて、トロっとした状態になれば完成です！お好みで、しょうゆやごま油に変更するとバリエーションが広がります！

