

8月★給食だよ！

社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

暑い夏の季節は汗をたくさんかき、身体に熱がこもりやすく、熱中症などのリスクも高まります。こまめに水分を取り、規則正しい食生活を心掛けましょう。

また、菜園活動で育てている夏野菜の収穫時期となりました。収穫した野菜は給食等で使用したりしながら、子どもたちと味わいたいと思います。

規則正しい食生活は朝ごはんから！！

朝ごはんは、規則正しい生活の基礎となる大切な食事です。朝ごはんを食べることで脳が活性化し、身体が動き始めます。しっかり朝ごはんを食べて、健康な一日をスタートさせましょう。

～朝ごはんの役割～

- ★エネルギーを補充し、脳を活性化させる
- ★寝ている間に下がった体温を上げる
- ★朝の排便を促す

朝ごはんを
食べないと…



- ・頭がボーっとする
- ・疲れやすい
- ・太りやすい
- ・イライラしやすい 等

良くないことばかり！！

朝ごはんをしっかりと食べるためには？

●早寝早起きをしよう

…夜更かしをすると、朝すっきり起きられず食事をする時間も無くなってしまいます。

また、寝起きは胃が十分に働いていないため、少し早めに起き、食事までの時間を空けると空腹を感じ美味しく食べることができます。



●夜遅くに食べないようにしよう

…夜遅くに食べてしまうと、食べ物が消化しきれず朝起きた時に空腹を感じにくくなります。

美味しく朝ごはんを食べるためにも夜遅い食事は控えましょう。



バランスのいい朝ごはんを食べよう♪

ただ食べるだけでなく、バランスを考えて食べることが大事です。赤・黄・緑のグループから食材をバランスよく取り入れてみましょう。

●黄→ご飯、パンなど（主食）

…主にエネルギー源となる、炭水化物や資質を含むグループです。

●赤→肉、魚、大豆、乳製品など（主菜）

…主に血や肉となり、身体のもとになるたんぱく質、カルシウムなどを含むグループです。

●緑→野菜や果物（副菜）

…主に体の調子を整え病気などから身体を守るビタミンなどが含まれるグループです。

バランスの良い朝食の例



- ・食パン（黄）
- ・目玉焼き（赤）
- ・サラダ（緑）
- ・牛乳（赤）

★朝ごはんにピッタリ！トーストレシピ★

トーストは具を乗せて焼くだけで、簡単に栄養を摂ることができます。園で人気のトーストを紹介します。

☆ピザトースト…好きな野菜やチーズを乗せて焼く♪

☆ツナマヨトースト…子どもたちの大好きなツナサラダを乗せて♪

☆カレー卵トースト…カレー風味の卵サラダは子どもたちに人気♪



忙しい朝は、そのまま食べることができるチーズや果物を活用するのもおすすめです。

★旬メニューレシピ★ <夏野菜かき揚げ丼>

<材料> (大人2人分)

- ・ご飯 丼茶碗2杯
- ・鶏むね肉 50g
- ・むきえび 50g
- ・かぼちゃ 40g
- ・なす 1/2本
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・コーン缶 20g
- ・てんぷら粉 適量
- ・冷水 適量
- (たれ)
- ・かつおだし 40cc
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は一口大にカットしておく。
- ②かぼちゃ、なす、ピーマン、玉ねぎはそれぞれ千切りにしておく。
- ③①、②の鶏肉と野菜、コーン、えびをボウルに入れ、冷水で溶いたてんぷら粉と和えて生地を作る。
- ④その生地を170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤たれを作る→鍋に調味料を入れ、少しトロっとするまで煮詰める。
- ⑥丼にご飯、その上にかき揚げを乗せ、最後にたれをかけたら出来上がり。

ボリュームがあり、食欲がわく一品です。
夏野菜は苦手な子どもも多いですが、かき揚げにすることで食べやすく



★8月の献立について★

暑い日は食欲が落ち気味になるので子どもたちが食べやすいメニューや味付けになるよう心掛け献立を作成しました。また、メニュー内容だけではなく水分補給のタイミングや量、喫食するお部屋の環境などにも配慮するようにしています。

菜園活動や毎日の給食を通して子どもたちの夏野菜に対する興味が高まり、食べる意欲にもつながっているように感じられます。8月も旬の美味しさを存分に味わってもらえるように様々なメニューに夏野菜を取り入れました。ゴーヤなど食べられない野菜も食べてみようと呼びかけを持ってもらえるように声掛けもしていきたいと思っています。

～新メニュー～ゴーヤのツナサラダ、夏野菜のかき揚げ、カレーコロッケ

夏やさい育ったかな??

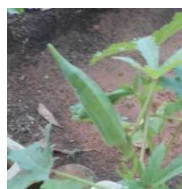
菜園活動の野菜がぐんぐん大きく育ってきています！
子どもたちは小さかった実が休み明けには大きくなって
いる姿を見て喜んでます♪

夏野菜の生長を見守り、お世話して、子どもたちと収穫をわくわくして待ちたいと思います。

ぱんだ組



きりん組



らいおん

