



# 7月★給食だよ

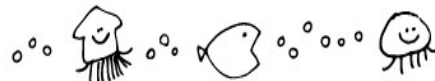


暑さもどんどん増していき、セミも鳴いて夏の季節がやってきました！子ども達は暑さに負けず、毎日元気いっぱい遊んでいます。気温も高く、日射しも強くなるこの季節は、規則正しい生活やこまめに水分補給を行い、熱中症対策をきちんと行うことが大切です。

園では、夏野菜を使用した献立を多く取り入れ、保育の中でも野菜に触れる活動を行っています。子どもたちには、しっかり給食を食べて、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。

## ★夏の食生活～夏バテに気を付けよう～★

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、夏バテに注意が必要です。



**夏バテ**とは、食欲がなくなったり、元気がなくなったりなど、夏の暑さによる体調不良のことをいいます。食事や生活習慣を見直し、夏バテ知らずの身体づくりを目指しましょう。

### \*朝ごはんをしっかり食べよう

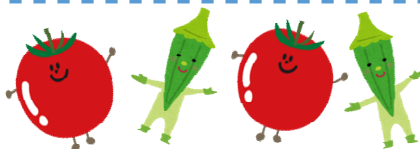
夏は暑くてなかなか食欲がわきません。しかし、きちんと食事をとらないと、夏の暑さには勝てません。特に朝ごはんは頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギーのもとになります。しっかり食べて暑い夏をのりきりしましょう。

### \*こまめに水分補給をしましょう

夏は、汗をたくさんかきます。汗をかくことによって、体の水分がすぐに失われます。「のどが渴いた」と思った時には、体の中の水分はすでに失われています。特に暑い日や、外にいるときは30分に1度は水分補給を行うようにしましょう。

### \*冷たいジュースやアイスの取りすぎに注意しよう

暑い日には、冷たいジュースやアイスについつい手が出てしまいがちですが、摂りすぎてしまうと胃腸が弱り、食欲がなくなってしまうます。ジュースやアイスは摂りすぎないように注意しましょう。



## 野菜に触れる活動



乳児クラスは、野菜を見たり触ったりすることで食べ物に興味を持ち、給食の野菜を食べてみようとする姿があります。幼児クラスになると、自分たちで野菜を育てることに挑戦します。5月に植えた夏野菜の苗もぐんぐん生長しています。子どもたち自身が水やりなどお世話をする事で、野菜への興味が深まります。

たくさん育ったね～！



枝豆♪



美味しいっ☆



### ☆旬メニューレシピ☆ 《冬瓜と鶏むね肉のとろとろ煮》

～材料～（大人4人分）

- ・冬瓜 500g
- ・鶏肉 1枚
- ・干し椎茸 4枚
- ★酒 大さじ1
- ★塩 適量
- ★おろし生姜 少量
- ・片栗粉 適量
- ・みりん 大さじ2
- ・薄口醤油 大さじ1

～作り方～

- ①干し椎茸を戻し、冬瓜は皮をむき、種とワタを取り、2cm厚さに切る。鶏むね肉は皮ごと大きめに切り、★をもみこみ10分ほど置く。
- ③戻した干し椎茸は大きめに食べやすく切る。
- ④鍋に干し椎茸の戻した汁と、みりん、醤油を煮立たせ、冬瓜と干し椎茸を中弱火で煮る。
- ⑤冬瓜に透明感が出てきたら、鶏肉に軽く片栗粉をまぶし、火が通るまで煮る。

