

保護者各位



7月 給食だより



社会福祉法人 夢工房

幼保連携型認定こども園 美ら夢

梅雨も明け、暑さもどんどん増していき、本格的な夏の季節がやって来しね。室外での活動も多くなってきましたが、子どもたちは暑さに負けず、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、規則正しい生活を送ったり、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。

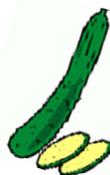
☀️ 夏野菜を食べよう! ☀️

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる役割があります。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。



【とまと】

- ・βカロテンやビタミンCが豊富
- ・美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果



【きゅうり】

- ・体を冷やす効果
- ・余分な水分を排出する利尿作用



【なす】

- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれる
- ・生体調整機能に優れる



【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
- ・栄養価も高く夏バテ防止にぴったり

七夕そうめん

平安時代、

「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるとき、麺だけではなく、卵や鳥肉・野菜をトッピングして栄養を補いましょう。冷たくてつるつると食べられるそうめんは夏バテの季節にもぴったりです。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶や水分の多い果物・スイカなどを口にするなど、身体の冷やし過ぎには注意しましょう。



7月献立コメント

7月の献立は、暑い中でも子どもたちが元気よく過ごすために、食べやすいさっぱりしたメニューや、冷たいおやつを取り入れました。さらに献立でも使用している夏野菜には、水分やビタミン類、抗酸化物質などが多く含まれるため、体を冷やしたり、疲労を回復してくれる等、嬉しい効果があります。たくさん食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

夏にぴったり旬メニュー《梅しそじゃこチャーハン》

＜材料＞（大人2人分）

- ・ご飯 2膳分(300g)
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・梅干し 30g
- ・しらす干し 25g
- ・しそ 2g
- ・ごま油 小さじ1
- ・中華だしの素 小さじ1
- ・卵 1個
- ・砂糖 小さじ2

＜作り方＞

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
梅干しは包丁でたたき、しそは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて、玉ねぎを炒め、溶き卵を入れ、菜箸で半熟状になるまで炒める。
- ④ご飯、しそ、梅干し、しらす干しを加えて炒める。
- ⑤調味料を入れて味を調べて、出来上がり。



梅には、疲労の原因物質の乳酸の分解を促す効果があり、夏バテの原因になる疲労を回復してくれます！

バターをつくらう



シェイク
シェイク



【5歳児】生クリームから手作りバターを作りました。友だちと交代しながら一生懸命シェイクシェイク！！ボトルに入った生クリームの変わっていく様子がシェイクしながら感じられ、子どもたちも「音が変わったよ！」「バターできてるかも！蓋開けたい！」と興味津々！ホットケーキも自分たちで焼いて、フレッシュバターをたっぷりのせて食べました。くどもなく食べやすくてみんな喜んで食べていました！



むし歯予防について

【4.5歳児】栄養の観点から、歯を強くする食べ物やなぜ歯はあるのかなどのお話をしました。歯磨きをして予防する以外に、よく噛んで食べることや歯に食べ物がずっと残らないようにだらだら食べをなくすことも大切です！意識して取り組むことができればいいなと思います。

くちにながくのこるたべもの

きらめく
ちょこれーと
すなっか
あめだま・ぐみ

強いこちではなくたまに！
たべたら はみがきしよう！

くちにのこりにくいたべもの

ふりん・ゼリー
ちーず
よーぐると

“さっど”のみこめて
くちのなかにのこりにくい！

