

8月 給食だより



太陽が照りつける暑い夏がやってきました。大人も子どもも食欲が湧かず、食べる量が減る時期です。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。夏に旬を迎える野菜は栄養価や水分量も多く、体温を下げてくれる効果も期待できます。夏野菜や食べやすい食事をしっかりととり、体のリズムを調べ、夏を元気に過ごしましょう。

★夏場に食欲増進、食事のコツ★

冷たいそうめんや冷麺も食べやすく夏にはぴったりです。冷たい食べ物だけでなくカレー粉や梅、レモンなどの酸味を使った料理も食欲が増してきます。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

おすすめメニュー

冬瓜とトマトスープ

〈材料〉(大人2人分)

- ・鶏むね肉 1/2枚
- ・冬瓜 1/4個
- ・トマト 1/2個
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・しょうゆ 少々
- ・砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ②冬瓜は種とわた、皮を取り、トマトは湯剥きし一口サイズに切る。
- ③鶏むね肉、トマトを鍋に入れ煮込む。
- ④冬瓜を入れ火が通ったら、味付けをして完成。



★Let's お手伝い

ご飯の準備を一緒にしたり、子どもの成長に合わせたお手伝いをしてもらってはどうぞ。お手伝いをする事で食事に興味をもち、苦手な野菜も自分が手伝うことで進んで食べようとする気持ちが大きくなります。食育になるだけでなく、簡単なお手伝いを習慣化して、役割をもつことで自信につながります。お手伝いのあとは「ありがとう」「嬉しかったよ」等、声をかけてあげてください。

《お手伝いの種類》

- ・野菜の皮をむく、種をとる
- ・野菜を洗う
- ・テーブルを拭く
- ・食器をならべる等



★8月献立コメント★

夏本番、食欲が落ちてくる季節でもある為、丼ぶりや冷たいメニュー等食べやすいものを中心に献立を考えました。

また、元気に過ごせるように旬の野菜や果物もたくさん取り入れました。栄養をしっかりと摂りながら季節を感じられるよう工夫します。

☆8月新メニュー☆
鯖のごまみりん焼き



食事マナーを 知ろう



4さい

〔4、5歳児〕 食べるときの正しい姿勢や食事マナークイズを行い、食事のマナーについての食育をしました。『きれいな姿勢で食べると、こぼさずに食べられるし、一緒に食べると気持ちいいよね』と伝え、皆で食べるときの正しい姿勢の練習をしました。給食時間になると、「こぶし1個分空けるんだよ〜」と友だちと教えあい、背筋をピンッと伸ばして上手に食べる姿が見られました！食事マナーをマスターして楽しい給食に！

5さい



シークワサーゼリー



〔5歳児〕 自分たちで園庭のシークワサーを収穫し、ゼリーを作りました。ゼラチンと寒天でできたゼリーを食べ比べ、「寒天ゼリーのほうが固いよ！」「ゼラチンって豚からできてるの！」などと驚いた様子でした。小さなシークワサーを慎重に切ったり、実際に食べて、「すっぱ〜い！」と言いながらもおいしそうに食べていました！

おにぎりのクッキング

〔3歳児〕 給食の時間に食べるおにぎりを握りました！みんなで「にぎにぎ♪にぎにぎ♪」と声を合わせておにぎりを握ったり、生のお米を見たり、触ったりして「まだ固いね〜」「お米ちいさ〜い！」など様々な発見をしていました。給食時間になると、「いつもよりおいしい！」「さんかくの形にできた！」などクッキングを楽しんでいました。



にぎにぎ♪

