



7月給食だより

うずも保育園
令和4年6月30日



そうめんや冷やし中華など冷たい麺類がおいしい季節になりました。単品でたべてもおいしい麺類ですが、単品では栄養バランスが崩れてしまいます。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。

子供たちの水分補給について

* 甘い飲み物を取り過ぎると、虫歯や肥満の原因になります。また、夏場は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たく冷えた飲み物は甘さを感じにくいので、糖分を取り過ぎてしまうことがあります。水分補給は甘い飲み物ではなく、水や麦茶などにしましょう。また、果物や夏野菜からも水分は補給ができるので、おやつにすいかを食べることもよいですね。

野菜の収穫

園児が、自分たちで作った野菜を収穫し給食室に届けてくれます。じゃがいも、ラディッシュどんな料理がよいか話しをしながらメニューを決め、給食室で作りました。自分たちで作った野菜はとても美味しく、残さず食べていました。園庭にはまだ夏野菜を育てています。収穫がたのしみですね。

夏を元気に過ごす食事のポイント

暑くなるとどうしても食欲がなくなりがちです。のどごしの良いものばかり食べていると栄養が偏りかえって夏バテをひどくしてしまいます。夏バテを防ぐ食事のとり方を紹介します。

- ① 主菜をしっかり食べる(魚、肉、卵、大豆製品)
- ② 旬の野菜を取り入れる(トマト、きゅうりなど)
- ③ 香りや酸味でアクセントを出す(酢、レモン汁)

参考に見て下さい。

子供たちに人気のさっぱりした和え物を紹介します

- ・春雨と胡瓜の中華サラダ
 - ・ブロッコリーのマヨネーズ和え
 - ・もやしときゅうりのごま酢和え
 - ・胡瓜とツナと白滝の中華和え
- どの献立も、りんご酢を使っています。穀物酢と違い酸味が柔らかく子供達も食べやすいメニューになっています。



栄養士 斎藤