



# 8月 給食だより

うずも保育園  
令和4年7月29日

すいかの美味しい季節になりました。暑い日が続きますが子どもたちは毎日元気にお友達と遊んでいます。園庭で育てている胡瓜やトマトを年長さんが収穫して給食室へ届けてくれます。収穫したてのトマトは甘くてとても美味しくみんな残さず食べています。



冷たい物とり過ぎていませんか？

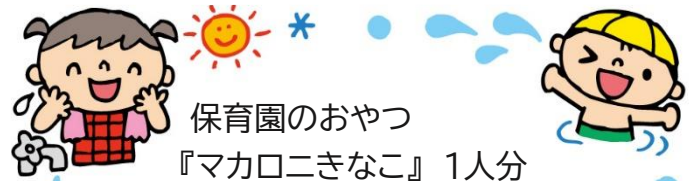


夏になると、おなかの調子が悪くなる子供が増えます。消化吸収能力が未発達なので、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は、とり過ぎないように食事やおやつの時など時間を決めてとるようにしましょう。



## 野菜をたくさん食べましょう

給食では様々な種類の野菜を取り入れるように心がけています。小さい頃から野菜を食べる習慣を身につけることは将来、生活習慣病の予防にもつながります。新鮮な野菜はそのままでも美味しいですが、子供に人気のカレーライスにかぼちゃやなす、ピーマンを入れた夏野菜カレー、そうめんにかき切り野菜を混ぜたサラダそうめんなどの調理法もおすすめです。



- ・マカロニ 15g
- ・きな粉 7.5g
- ・砂糖 4g



きな粉と砂糖を混ぜておきます。マカロニを茹でてきな粉と和えて出来上がりです。



## 子どもの成長に欠かせないカルシウム

カルシウムが小魚や牛乳に多く含まれて入る事はよく知られていますが、ひじきやわかめなどの海藻に含まれるカルシウムは少量でも体内に吸収される効率が大変すぐれています。海藻には、この他にも色々種類のミネラル・食物繊維も含まれているので、子供の食事に積極的に取り入れましょう。



冷たいおやつとして、すいか、メロン、オレンジ、なし、桃など冷やして食べるととっても美味しいですね。ビタミン、ミネラル、水分も豊富で水分補給もできて夏のおやつにはぴったりです。