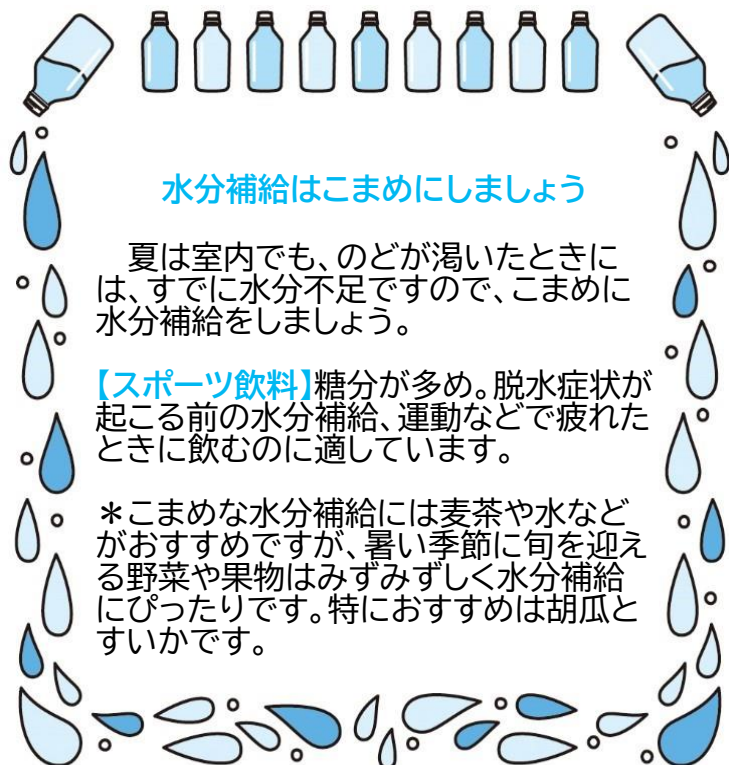


7月 給食だより

令和5年6月30日
うずも保育園

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。夏バテ予防のためにも、たんぱく質が摂れるように、副菜や麺の具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。

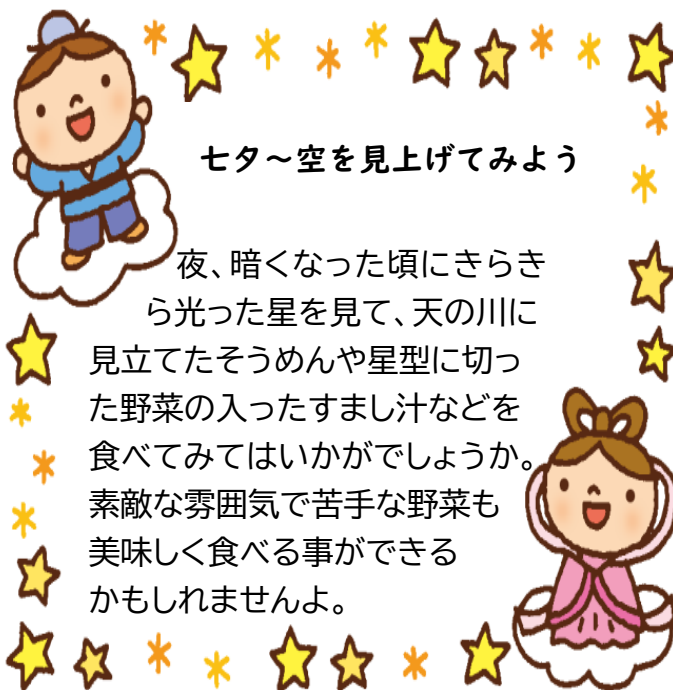


水分補給はこまめにしましょう

夏は室内でも、のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

*こまめな水分補給には麦茶や水などがおすすめですが、暑い季節に旬を迎える野菜や果物はみずみずしく水分補給にぴったりです。特におすすめは胡瓜とすいかです。



七夕～空を見上げてみよう

夜、暗くなった頃にきらきら光った星を見て、天の川に見立てたそうめんや星型に切った野菜の入ったすまし汁などを

食べてみてはいかがでしょうか。素敵な雰囲気です。苦手な野菜も美味しく食べる事ができるかもしれませんよ。

保育園の和え物 紹介

子どもたちはさっぱりとした野菜の和え物が大好きです。塩分を抑え、たんぱく質も摂取できる副菜を1品紹介します。

*もやしのごま酢和え(4人分)

- ささみ … 40g
- もやし … 120g
- きゅうり … 45g
- 白すりごま … 2.4g
- りんご酢 … 16g
- 砂糖 … 12g



美味しい夏野菜

保育園で育てている野菜を年長さんが収穫し、給食室へ持ってきてくれます。

「こんなにとれたよ!」「作ってください」ととても嬉しそうです。栽培や収穫に関わることで苦手な野菜に興味を持ち、食べてみようという気持ちにつながります。

スーパーで買い物の時などに並んでいる野菜について、話題にしてみてもいいかもしれません。これなんだろう? 色々な食材が並んでいますよね。



栄養士 齋藤