



8月給食だより

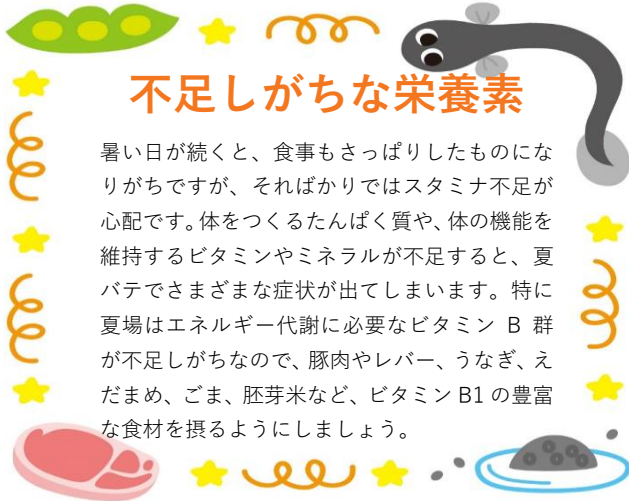
令和6年8月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士



梅雨がようやく明け、眩しい太陽の日差しと共に夏がやってきました。いよいよ、夏本番です。暑さで食欲が低下しがちですが、バランスの良い食事と休息を十分に取り、体の変化に気を付けて元気に過ごしましょう。

夏野菜を育てています

今年度はにじ組で“トマト”、つき組で“なす”、ほし組では“パプリカ”、“きゅうり”を栽培しています。お当番さんが毎日水やりを行い、大きく生長した夏野菜は給食の味噌汁に入れたり、ソテーやサラダに加えたりして美味しくいただきました。生長した野菜を給食室に届けてくれる時の子ども達の表情は達成感や食べてみたいという意欲に溢れています。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっかりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

給食レシピ~混ぜ込みいなり~

〈材料〉

- ◎米…2合
- ◎にんじん…30g
- ◎干し椎茸…4g
- ◎油揚げ…40g
- ▲だし汁…130cc
- ▲砂糖…小さじ1強
- ▲みりん…大さじ1
- ▲しょうゆ…10g
- 酢…50g
- 砂糖…50g
- 塩…5g



〈作り方〉

- ① にんじん、油揚げ、干し椎茸は千切りにする。(干し椎茸はあらかじめ水で戻しておく)
 - ② ①の食材を▲の調味料で煮含める。
 - ③ ■を合わせおき、炊き上がったごはんに混ぜて酢飯にする。
 - ④ ②の汁気がなくなったら酢飯に混ぜ込む
- お好みでいりごま、刻み海苔をかけて下さい

食育集会『夏野菜ピザトーストを作ろう』

夏野菜は太陽の日差しをたっぷり浴びて育ち、夏に必要な栄養素をたくさん含んでいます。保育園の栽培ではたくさん夏野菜を収穫することが出来ました。7月の食育集会では夏野菜を使って“ピザトースト”を作りました。【なす、ピーマン、ベーコン、チーズ】を自由にトッピングしました。給食室のオープンで焼いたあと昼食に食べました。普段は野菜が苦手な子どもも自分で作った達成感から、『おいしい!』と言ってよく食べていました。



食育活動 3歳児『とうもろこしの皮むき』

にじ組さんでは“とうもろこしの皮むき”の食育活動を行いました。はじめに「とうもろこしぬぐぞう」の絵本を読み、とうもろこしは洋服のようにたくさん皮に包まれていることを知りました。一人一本とうもろこしを渡すとはじめは驚いていましたが、黄色い粒を見せてくると楽しそうに取り組む姿が見られました。おやつ時間に“茹でとうもろこし”にして美味しく頂きました。

