



8月 給食だより

令和4年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。旬の夏野菜を食卓に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防の食事

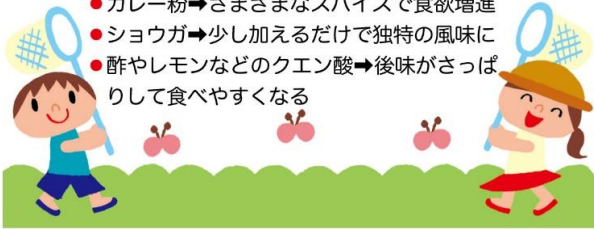
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



白身魚のラタトゥイユかけ

【材料 子ども5人分】

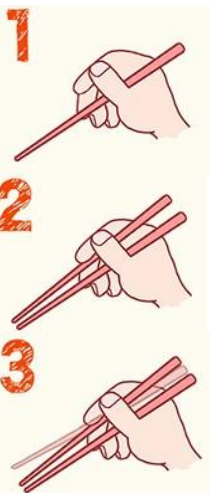
- ◎かれい…40g×5切
- ◎片栗粉…適量
- ◎バター…5g
- △ズッキーニ…30g
- △玉葱…50g
- △パプリカ…10g
- ◎にんにく…適量
- ◎オリーブ油…適量
- ◎トマト缶…180g
- ケチャップ…20g
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/3



【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、△の食材は小さめの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油、にんにくを入れてあたため、玉葱を炒める。
- ③パプリカ、ズッキーニも加え炒めて、トマト缶を入れて加熱する。
- ④■の調味料を入れて煮込み、味をととのえる。
- ⑤かれいは水分をよく拭き取り片栗粉をまぶす。
- ⑥バターをフライパンに溶かし、⑤を焼く。
- ⑦焼けた魚の上に④のラタトゥイユをかけて完成。

すみれ組 箸指導を行いました



薬指と親指のねもてで1本の箸をもちます。（しっかりと固定する）

上の箸を親指、人差し指、中指の三本でもちます。

中指と人差し指で上の箸だけを動かし、箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。



トレーニング箸を使用しているお子さんは物をつかむ感覚が練習できたら普通の箸も並行して使用しましょう。

★ 食育集会 ★

7月のテーマ【夏野菜について知ろう】

7月の食育集会では夏野菜の断面を見せてクイズを行った後に“冬瓜”や“okra”に触れました。クイズではヒントを出し合って楽しみました。夏野菜は『身体の熱を冷ましてくれる』、『夏の疲れを取ってくれる』事を知りました。給食では夏野菜を見つけて一口食べてみようとする姿が見られました。

