



8月 給食だより

令和3年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暑い夏は冷たい食べ物や飲み物ばかり摂取してしまうことがあります。冷たいものを食べ過ぎると胃や腸の調子が悪くなり消化不良や食欲不振につながります。冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎには注意してバランスの良い食事を心がけましょう。

夏バテ予防の食事

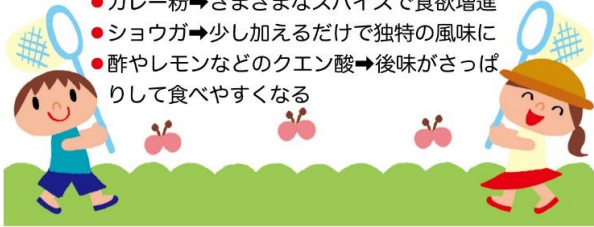
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



ピーチケーキ

材料【約10個分】

- ◎黄桃缶…100g
- ◎ホットケーキミックス…200g
- ◎豆乳…20g
- ◎砂糖…30g
- ◎オレンジジュース…60g



【作り方】

- ①黄桃缶を5mm角にカットする。
- ②ボウルに砂糖と①を入れてよく混ぜる。
- ③②に豆乳とオレンジジュースを入れて混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜる。
- ⑤型やアルミカップに入れて170℃に予熱したオーブンに15～17分焼いて出来上がり。

たんぼぼ組～食事の様子～ スプーンの持ち方

たんぼぼ組さんの食事の様子です。食具を上手に使うことができる子が増えてきましたが、スプーンを口に運ぶ際に裏返してしまい、食べこぼしてしまうことがあります。これは肩と肘のみでスプーンを操作しているためです。また唇をしっかり閉じる事が苦手であったりもします。手首の動きや口の力がついてくれば操作出来るようになります。スプーンの先端のすくう部分が小さめで底が浅いものが扱いやすいです。今後も意欲に楽しんで食事ができるように援助していきたいと思えます。



★ 食育集会 ★

7月食育集会テーマ 【夏野菜について知ろう】

夏野菜は太陽の日差しをたっぷり浴びて育ち、夏に必要な栄養をたくさん含んでいます。ひまわり組が栽培している夏野菜も大きく生長し収穫できました。7月の食育集会では色々な野菜を用意して水に浮かるか沈むか実験クイズをしました。子ども達同士で相談して予想しながら楽しむ姿が見られました。水に浮く野菜は夏野菜だとわかり、効能や栄養について知りました。

