

給食だより



2022年8月 岡部聖母保育園

8月もあつという間に中旬になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。この時期は夏バテや熱中症、冷たいものの飲みすぎ、食欲の低下などから体調を崩しやすいです。厳しい暑さや、感染症に負けないよう3食しっかり食べ、上手に水分補給をして体調を整えてほしいと思います。

◆残暑を乗り切るためのポイント◆

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして食欲を増すようにしましょう！

【夏野菜+香味野菜】

夏はなす、きゅうり、トマトなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの野菜を刻んだものを加えてアクセントをつけます。

【酸味の利用】

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモン汁をかけます。

【カレー粉やガーリックを上手に】

野菜炒めにカレー粉を加えて味を整えたり、豚肉料理などにガーリックを加えます。



★9月1日は防災の日★

ご家庭で災害時の備えはできていますか？

最近では地震や大雨、土砂崩れなどの自然災害が頻繁に起こっています。もしもの時に慌てず行動できるよう、日頃から備えておくとう安心ですね。災害食は3日分備蓄しておきましょう。



必需品…水(1人1日およそ3L程度)

カセットコンロ、カセットボンベ

主食…パックご飯、アルファ米、カップ麺

乾麺(うどん、そば、スパゲティ)

乾パンなど

主菜…レトルト食品(カレー、パスタソース)

缶詰(魚、肉、豆など)

副菜、その他…日持ちする野菜、乾物、インスタントみそ汁、ジュース、食べ慣れたお菓子など

備品類…使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルコール、ポリ袋など



参考：子どもの食教育

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

南瓜のミルク煮

<3歳以上児 5人分>

- ・かぼちゃ 300g
- ・バター 5g
- ・牛乳 100g
- ・塩 適量
- ・砂糖 15g

- ①かぼちゃは一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃと全ての材料を加えて、火にかける。
- ③かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

オレンジ風味のフレンチトースト

<3歳以上児 5人分>

- ・食パン 5枚
- ・卵 1個
- ・オレンジジュース 75g
- ・砂糖 12.5g
- ・バター 15g

- ①バットに卵、オレンジジュース、砂糖を加え混ぜる。
- ②①に食パンをひたす。
- ③フライパンにバターを入れ中火にかけ、②を並べる。
- ④両面をこんがり焼く。

この さかな なーんだ？

せなかに もようが あるよ

せなかが あおくて
ぴかぴか しているよ

すし



やく



さしみ



みそに



“す”でしめる



いろいろな ほうほうで ちょうり されます！