

給食だより

2024年8月 岡部聖母保育園

毎日、暑い日が続いていますが、子ども達は元気いっぱいですね。引き続き、しっかり食べて楽しい夏を過ごしてほしいと思います。地震や台風による被害に備え、ご家庭でも水や食料等の備蓄や災害時の備えをしていらっしゃると思います。非常時には「いつもの味」を食べられるということも安心材料の一つになるそうです。日頃から食べている、子どもの好きなおやつ等も一緒に準備しておくのも良いですね。

球形の食品に注意！

子ども達が好きなミニトマトやぶどうが美味しい季節です。しかし、球形でツルツとした食品の吸い込みによる窒息の事故が年々増加傾向にあり注意が必要です。



対策

- ・4等分にカットする（丸のまま与えない。）
- ・調理して柔らかくする
- ・ブドウなどの皮は除去してカットしてから与える

餡やチーズ、うずらの卵などにも気をつけましょう！

8月31日は
やさいの日

夏野菜を食べよう！

トマト、なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、冬瓜、モロヘイヤ、ズッキーニ、さやいんげん、等



夏は汗をかくことで、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。夏野菜は水分とカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれます。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

たたききゅうり

<子ども2人+大人2人分>

- | | |
|-------|-----|
| ・きゅうり | 2本 |
| ☆酢 | 大匙1 |
| ☆醤油 | 大匙1 |
| ☆砂糖 | 大匙1 |
| ☆ごま油 | 小匙2 |

きゅうりを叩くお手伝いも
お勧めです♪



【作り方】

- ① きゅうりはよく洗い、へたを切り落としてから、めん棒などでたたき、乱切りにし、塩をふって水気をしぼるか茹でて水気をしぼる。
- ② ☆の調味料をボールに入れ混ぜ合わせておく。
- ③ ①のきゅうりを②に加え、混ぜ合わせたら冷蔵庫でよく冷やして出来上がり！

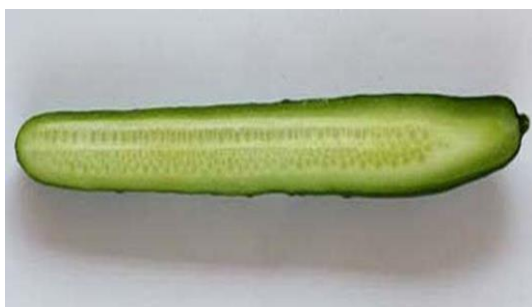


こんげつは きってある やさいや
くだものの なまえを こたえてね！
わかるかな？

①



②



③



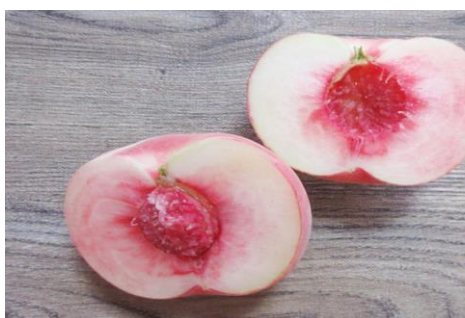
④



⑤



⑥



⑦



⑧

