

給食だより

2025年8月 岡部聖母保育園

暑いが続いていますが、体調はいかがですか？
元気な体は毎日の食事から。夏こそしっかり食べたいですね。



食べ方 check !!

□ 冷たいものばかり
食べている



□ 野菜は、生野菜を
食べるが多い



□ アイスや冷やした
果物をよく食べる



□ ジュースを
よく飲む



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。
野菜を使った温かい料理も食べましょう。

おやつや水分補給を見直しましょう

冷たいものは胃腸の働きを低下させ、甘いものは食欲を
低下させてしまいます。時々のお楽しみにしましょう。

9月1日は防災の日

非常食には、水、米（アルファ米）、缶詰、ビスケット等を備えている事が多いと思いますが、子どもが日頃、食べ慣れているお菓子などを賞味期限ごと買い換えをしてストックしておくのもお勧めです。災害時には、子どもも環境の変化により精神的に不安定になる為、食べ慣れたお菓子が心を癒してくれるそうです。

また、資源物資が届いても、パンやカップ麺などの炭水化物が多い為、肉や魚などのたんぱく質を含む缶詰なども用意しておくとお安心です。炊き込みご飯や、パンの缶詰の種類も豊富で味もよくなってきています。1人最低3日分、出来れば1週間分備えておきたいですね。



食品による窒息に注意



子どもが好きな、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。丸のまま与えず、4等分にカットしてから与えるようにしましょう。

その他にも特に注意が必要な食品

うずらの卵、球形のチーズ、ソーセージ、りんご、水菜、カップゼリー、こんにゃく、飴、ラムネ、豆類、ごはん
白玉団子、パン、焼き芋、カステラ、せんべい、イカ、エビ、ゆで卵、煮魚、きのこ類、焼き海苔 等々

*****保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？*****

豚肉のトマト煮

<材料：幼児2人分+大人2人分>

・豚肉	200g	・トマト缶	100g
・塩、こしょう	少々	・ケチャップ	22g
・小麦粉	10g	・砂糖	5g
・油	適量	・酒	9g
・じゃがいも（一口大）	250g	・コンソメ	5g
・人参（いちよう切り）	75g	・塩	少々
・マッシュルーム	25g	・パセリ	少々
・玉ねぎ（スライス）	150g		

【作り方】

- ① 豚肉に塩こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ ①の豚肉を加え炒め、じゃが芋も加え混ぜる。
- ④ 調味料を加え、煮立ったら蓋をして弱火で6～7分
じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩で味を整え、パセリを振ったら出来上がり。

しょくいく くいず

★ この やさいの なまえ わかるかな? ★

にているけど
きゅうり じゃないよ

なつの
やさいだよ

あじは さっぱり
たべやすいよ

かぼちゃの
なかま だよ



とまとしょういや てんぷらにしても おいしいよ

こんなふうにもか なるよ



いろいろな しゅるいがあるよ

ず。〇—〇