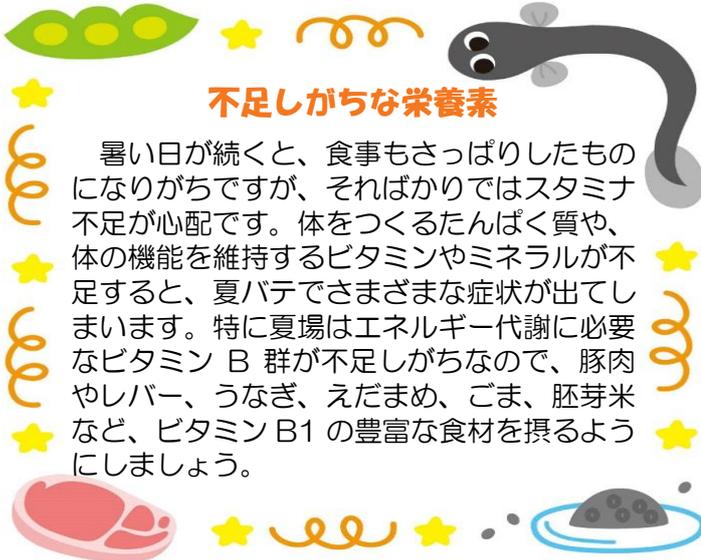


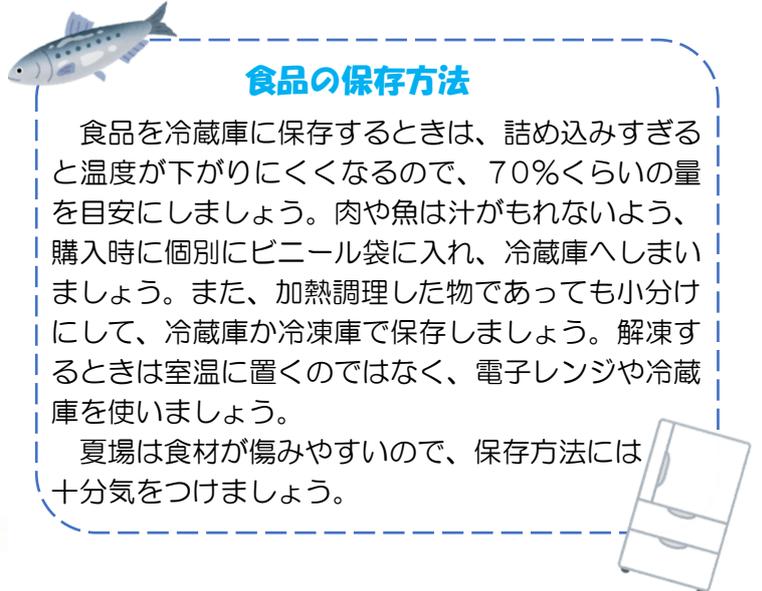
8月の給食だよ

暑い日が続く、食欲が下がり気味になってしまう時期ですね。つい冷たいものや、さっぱりしたものを食べることが多くなりがちですが、夏バテの原因にもなってしまいますので、バランスの良い食事をしっかり食べるようにしましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



食品の保存方法

食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へしまいましょう。また、加熱調理した物であっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。

夏場は食材が傷みやすいので、保存方法には十分気をつけましょう。

今月の食育活動&絵本給食

年中 餃子の皮のミニピザ作り

保育園で育てたトマトとピーマンを使い、ピザ作りを行いました。自分たちで好きな具材を選びながら、ピザのトッピングを楽しんでいました。みんなで育てた野菜を使い、自分で作ったピザはとっても美味しかったようで、あっという間に食べ終わっていました！



スイカ割り

保育園で育てたスイカを収穫し、みんなでスイカ割りを行いました。スイカ割りの前には、みんなでスイカを持ってきて、重さを感じていました。「もっと前！」「右！右！」とみんなで協力しながら、スイカ割りを楽しみました。とっても甘く美味しいスイカでした！



「7月の絵本給食」

たんぼぼ組

「きんぎょがにげた」
みそ汁に隠れた金魚型の人参を子ども達は一生懸命探していました。

きんぎょが にげた



さくら組

「とうもろこしちゃんのながいかみ」
とうもろこしの皮むきをみんなで楽しみました！



8月の絵本給食

たんぼぼ組・さくら組「やさいのおなか」
絵本に登場する野菜と触れ合う活動を行います。お楽しみに♪

やさいのおなか

