

# 食育だより

令和2年度8月わかばみや保育園

小澤 菜摘

いよいよ夏本番！梅雨が明けて本格的な暑さへと移り変わってきました。夏はたくさん汗をかくことで自らの体温を調節しています。気付かないうちに脱水症状になっていたり、急な体の変化にも鈍感になるため夏バテを引き起こしやすくなります。十分な休養・食事を心がけて暑い夏を乗り切りましょう。

## ありがとうエピソード

わかばみや保育園の畑で大きな実になったなすときゅうり。わかば保育園のお友達にも“おすそわけ”をしました！採れたての新鮮野菜はカレーとサラダに入り、「おいしい！」と完食してくれたようです。「きゅうりわかば保育園の子にあげたんだよ！」と子ども達も自慢げな様子でした。



ぞう組さんの「いらっしゃ〜い！」という大きな声とともにスタートしたおまつりごっこ。その声が給食室まで聞こえてくるくらいお店屋さんは大盛況でした。一仕事を終えた後のチョコバナナとまかないのおにぎりを食べている姿は達成感に満ち溢れていました。そのおかげでお客さんのお友達も「お面は〇〇だったよ〜！」「〇等だったよ！」と、大満足な様子でしたよ。



## 給食のおさかなが おいしくなりました！

いま保育園で食べているお魚は魚屋さんでさばいてもらって卸しています。新鮮な切り身は脂が乗っていて、身がやわらかいのが特徴です！冷凍のお魚も十分美味しいですが、生臭さが残り、焼いた後は身がギュっとなりやすいです。魚は栄養素のバランスがよく含まれているので、これから週2回を目安に給食ではいろいろな魚を食べてもらいたいと思います。これまではサバやたら、メカジキなどを使う機会が多かったのですが、北海道産の紅鮭や、しいらという白身魚が新たに増えています。8月は焼津産の“かます”というお魚が登場します！

どんなお魚かな〜？



ヒント→



## <枝豆ケーキ>

### ●材料●

- HM…200g
- 牛乳…120g
- 卵…2個
- 砂糖…大4
- 枝豆(塩ゆで)…適量
- 角チーズ…適量

- ① 枝豆は塩を入れて色よくゆでる(枝豆はきざんでもよい)
- ② 材料を合わせ、生地をアルミカップに流す
- ③ 160℃に予熱したオーブンで12分焼いて出来上がり



## <旬の食材>

- なす、いんげん、おくら
- モロヘイヤ、しそ(大葉)
- なし、ぶどう、もも、ゆず
- かじきまぐろ、かます

