

食育だより

令和4年度8月わかばみや保育園

増田 綾乃

冷やし中華やそうめんがおいしく感じる季節ですね。暑い日が続くとさっぱりした食事になりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。特に夏場はエネルギー代謝が必要になるので、お肉やお魚、卵などの体を作るたんぱく質や枝豆やお豆腐、海藻などの体の調子を整えるビタミン・ミネラルをとるように心掛けていきましょう。

～ 夏野菜がとれました ～

わかばっこ農園で育てていたきゅうりとなすとピーマンが沢山取れています。子ども達が毎日お水をあげ、「大きくなあれ！」と声を掛けてくれたおかげで、大きく育ちました。子ども達も普段から畑を見ているようで、「きゅうりが大きくなった！」と教えてくれ給食室まで届けてくれます。また自分達でとった野菜をよく覚えていて、給食に園でできた野菜をいれると「これ昨日とったやつでしょ？」とって嬉しそうに食べてくれます。



オリジナルのお味噌汁が始まります

今年も年長さんが考えてくれたオリジナルの味噌汁が、給食に登場します。10個の具材の中から自分で3個の具材を選んでもらいました。「どれにしようかな？」と悩みながら一生懸命考えて決めることが出来ました。名前も「きらきらすーぷ」「みそしるだいですき」など、大人では思いつかないようなおもしろい名前を考えられました。8月から順番に登場します。

どんな具材のお味噌汁になっているのかをお楽しみにして下さい。



🍌・🌟 食欲が増進する食事 🌟🥒

暑さで食欲が減退していませんか？

食欲増進のためには梅やレモンなどの酸味、ねぎやにんにく、カレーなどの香辛料・スパイスを使ってみましょう！酸味があるものは、さっぱりした味わいで、スパイスのものは胃液の分泌を促進して食欲を増進させてくれます。



<きゅうりとツナの酢の物>

●材料●4人分

- ・きゅうり・・・2本
- ・カットわかめ・・・10g
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・酢・・・大さじ4
- ・醤油・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ2

●作り方●

- ① きゅうりを薄い輪切りにする。カットわかめは戻しておく。ツナ缶の油をきる。
- ② Aをボウルにあわせておく。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜたら冷やして完成です

A

夏にぴったりの副菜です！



<旬の食材>

きゅうり、トマト、なす、とうがん、おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか、なし、たちうお、いわし

