きゅうしょくだより

令和３年８月１日　　光明第一保育園

夏本番。陽ざしも強く照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出を避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。また、体調を崩しやすいので、バランスのとれた食事をとり、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

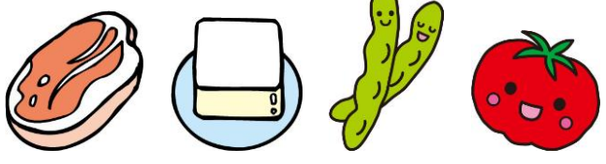
☆夏バテに注意！

子どもは体温調節機能が未発達のため汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。

☆夏バテにオススメ食材

夏バテ対策に必要な栄養素は疲労回復に効果的な良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルです。

・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
・ビタミンC（野菜・果物）
・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

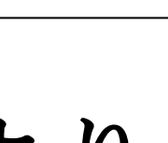


精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてくださっている坪川老師。毎月のきゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

らんちょうのしょく

今回の言葉は、**“爛腸之食”**　です



坪川老師

たくさんのご馳走を食べて内臓をただれさせること。
爛腸は腸などの内臓がただれるということを表しています。
昔から腹八分目と言われているように、ほどほどが良いということですね。

≪7月の精進料理≫

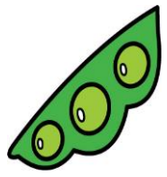
・白ごまごはん
・煮込み汁
・納豆揚げ
・きゅうりのゆかり和え
・パイナップル

ＳＤＧｓ　食品ロスを減らそう！

給食で使われている出汁パック。だしをとった後、食品ロスを考え捨てずに、ふりかけにしてみました。とても美味しいので自分好みのふりかけをぜひ作ってみてください。

（材料）
・使用済みのだしパック（かつお節でも可）
・ごま、青のりなどお好みのもの、しょうゆまたは塩

（作り方）
だしをとった後のだしパックの中身をフライパンに出し、から煎りして、水分を飛ばします。水分が飛んだら、お好みでごま、青のりを加え、味見をして塩またはしょうゆなどで調えたら出来上がりです。

給食室より

第一保育園では幼児クラスでみそづくりを行っています。その一環として大豆の話をし、話を聞いた後は枝豆のさやを取るお手伝いをしてもらいました。さやを力いっぱい引っ張って枝から上手にとることが出来ました。とりおわったたくさんの枝豆をみんなで調理室まで届けにきてくれました。みんなでとった枝豆はゆでておやつにおいしく食べました。