

給食だより

平成21年7月1日 会津報徳保育園

太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色が鮮やかなナス、緑色のキュウリやピーマンなど夏はまさに野菜の季節です。中国には「医食同源」といって、人の健康を良くしたり病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たすものだといった理解がされています。蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。又、7月19日は「土用の丑の日」です。丑の日に「う」の字のつく物を食べると夏負けしないという民間伝承がヒントとなって、うなぎを食べるようになったそうです。うなぎはスタミナ食品と言われるように、ビタミンAが豊富に含まれています。うなぎを食べて夏負けしない体を作りましょう。

今月の目標 今月の予定

苦手なものでも 頑張って食べよう 7日 七夕会 17日 お誕生会

☆以上児のお弁当について

- ・食中毒が発生しやすい季節になりました。弁当箱、はし、はし箱はしっかりと洗い乾燥させて衛生的にしましょう。
- ・梅干しに含まれているクエン酸には、腐敗細菌や食中毒細菌(0-157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など)の増殖を抑えて腐敗を遅らせる効果があります。また、梅干しを食べる事でクエン酸が口から入った細菌に負けないように胃の粘膜を増強し、胃酸や唾液の分泌を盛んにして、食中毒の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。このような効果が期待できますので、梅干しはご飯の真ん中に埋めるようにいれましょう。又、種は危ないので必ずとってください。宜しく願い致します。

夏野菜をいっぱい食べよう！！

枝豆 大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。

かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。

ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。

なあ 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒めもの、揚げもの、漬けものなどに。

トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

とうもろこし そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです。ヒゲが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツ。

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。ぜひ、旬の美味しい野菜をご家庭でも食べてください。

6月11日、さくらぐみとたんぼぐみのお友達がよもぎ団子作りを体験しました。みんなはりきって、よもぎをつんできてくれました！給食室では、だんごの粉は何からできているのかな？きなこやあんこは何からできているのかな？など色々な質問をしてみました。ぜひ、お子さんに聞いてみて下さい！又、よもぎの香りやお団子の感触を体験し、お団子もとても上手に丸めることができました。3時のおやつにみんなで楽しくいただきました。大好評でおかわりをして喜んで食べていました。

*材料の都合により献立が変わることがあります。

