



給食だより

平成22年7月1日 会津報徳保育園



旬の食卓

暑い日は、豆腐(冷奴)が食卓に出る機会がたくさんあるのではないのでしょうか。豆腐は、良質なタンパク源で、体に良い食べ物です。そんな豆腐(冷奴)のバリエーションを増やしてみませんか。子どもは、冷奴が苦手でも一工夫するだけで美味しい食べ物に早変わり!! 大人は、美味しいつまみに早変わり!!

日増しに暑くなってきました。園庭では、そんな暑さにもめげない子ども達が元気いっぱい遊んでいます。

この時期は「夏バテ」が心配されます。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足に注意して下さい。

また、食事を美味しく食べるためにも、食前のアイス、ジュース等はなるべく控えるようにしましょう。冷たい物ばかり摂取すると、おなかの調子も悪くなってしまいます。量を考え、体調管理をしっかりしましょう。下痢をした時は体液のバランスが崩れるので水分補給が必須です。

◎薬味いろいろ

(子どもは苦手かも...)

- ・おろししょうが
- ・大葉
- ・みょうが
- ・ねぎ
- ・ザーサイ

◎切り方いろいろ

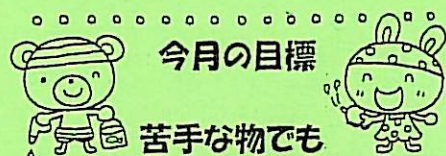
- ・正方形
- ・長方形
- ・三角形
- ・丸型
- ・ケーキ型

◎具のいろいろ

- ・蒸し鶏
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・レタス
- ・ハム
- ・錦糸卵
- ・シーチキンマヨネーズ
- ・きのこ など...

◎調味料のいろいろ

- ・中華ドレッシング
- ・梅しょうゆ
- ・しょうゆマヨネーズ
- ・フレンチドレッシング
- ・辛子酢みそ



今月の目標

苦手な物でも
頑張ってみよう



今月の予定

- 7日 七夕
- 16日 お誕生会
- 19日 海の日

土用の丑の日

今年は7月26日が土用の丑の日です

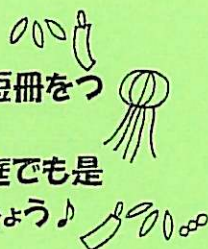
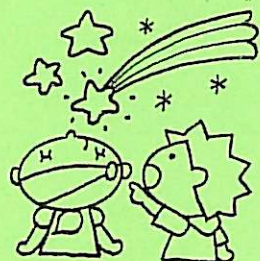
暑い夏を乗り切るために、食卓にウナギを出して、十分な栄養を心がけましょう。

*ウナギは骨が多いので、子どもが食べる時は十分注意して下さい

7月7日は七夕

七夕は地域によってさまざまですが、竹に願い事をした短冊をつるし、飾りをつけてお供えをします。

お供えは、キュウリ、なす、トマトなどの野菜類です。ご家庭でも是非、竹を飾り、お供えをして天の川を見てみてはいかがでしょうか♪



☆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。

*

食育活動

6月3日 午後のおやつ...よもぎ団子

さくら組、たんぼぼ組のお友達がよもぎ団子を作ってくれました



❖ 材料の都合により献立が変わることがあります。