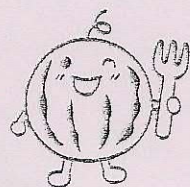


給食だより



平成25年7月1日 会津報徳保育園

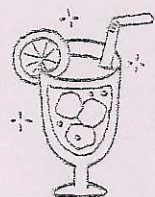


太陽の光がさんさんと降り注ぐ、暑い夏がやってきました。この夏を元気に過ごすためには、食事にかかっています。食欲がないからと言って、あっさりしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると「夏バテ」になります。色とりどりの夏野菜をたっぷり食べて、暑さも吹き飛ばしましょう！

今月から園でもプール活動が始まります。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ず食べてきましょう。また、お茶や水などの水分補給もこまめに行うよう、心がけてください。



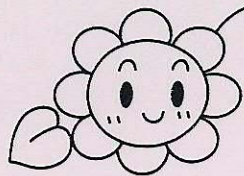
…食育活動♪…



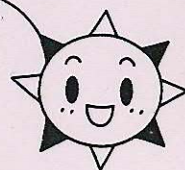
7日 手作りフルーツパフェ (PMおやつ:さくら組)
プリンに生クリーム・みかんやバナナのフルーツと一緒にポッキーなどのお菓子で自分流のパフェ作りに挑戦しました！
斬新な飾り付けがたくさんあり、子ども達のユーモア溢れるセンスを見ることが出来ました。子ども達自身もとても楽しんで活動に取り組んでいました。



* 今月、さくら組さんはサマーキャンプがあります。給食を食べる際に、「バイキング給食」を取り入れていきたいと思ひます。順番に並んでお皿におかずを盛り付けたり、自分の食べれる量を出るだけ知ってもらいたいと思ひています。



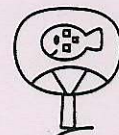
「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを



「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因とされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材です。

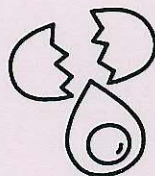


* 今月22日は土用丑の日です。ぜひ、ご家庭の食卓にどうぞ！
(ウナギの骨には、十分に気をつけてあげてください。)



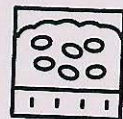
五目納豆

毎月献立に入っている、子どもたちにとっても人気のあるメニューです。冷蔵庫に入っている食材で簡単に出来ますので、ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？



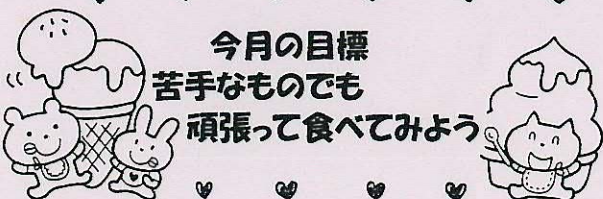
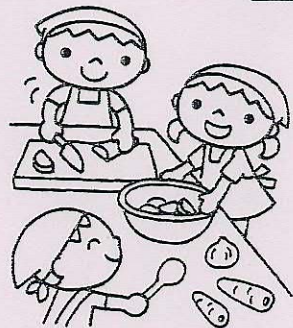
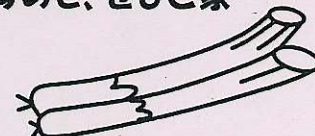
<材料>(4人分)

- ・納豆…2パック
- ・卵…1個
- ・フロセスチーズ…50g
- ・長ネギ…1/2本
- ・人参(中)…1/3本
- ・ちくわ…1本
- ・サラダ油…適量
- ・しょうゆ…適量
- ・マヨネーズ…適量



<作り方>

- ①卵は、いい卵にする。
- ②チーズは、コロコロに切る。
- ③長ネギ・人参・ちくわは、みじん切りにする。
- ④③をサラダ油で、野菜が軟らかくしんなりするまで炒める。
- ⑤①・②・④と納豆を混ぜあわせ、しょうゆ・マヨネーズで味を整えれば、できあがり☆



今月の目標
苦手なものでも
頑張って食べてみよう

今月の予定
5日七夕会
19日お誕生会
20日新潟遠足(年長)



まだまだ食中毒が発生しやすいです！

- ☆ 3・4・5歳児のお弁当当箱・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。
- ☆ 白飯のお弁当には、梅干しを入れましょう。
(種は危ないので、必ずとって入れてください。)

直しくお願い致します。

* 材料の都合により、献立が変わることがあります。