

給食からのおたより

7月



面川報徳保育園



もうすぐ暑い夏がやってきますね。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。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。また、この時期の果物は、利尿、整腸、発汗作用があり、生理的にも必要な食品です。色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏をのりきりましょう！！



なんでもたべる子、げんきな子！



おなかがすいていれば食事は残さず食べることができますが、食事の前にお菓子やジュースを与えるとおなかがすかなくなり、きれいなものは残してしまうこととなります。

こどもにとって嫌いなものは、味だけでなく、においや食感などさまざまな要因が考えられます。無理強いするとかえって食べようとしなくなるので気を付けましょう。

偏食の予防には、おなかをすかせて食卓につくことができるように、遊び、食事、睡眠などのリズムを整えることも大切です。

家族のおいしそうに食べている姿を見て、いつの間にか嫌いなものでも食べてしまうこともあります。あせらずに見守り、根気よく励まし、食べられたときには、たくさんほめてあげましょう。それが喜びと自信になって、子どもの食べる力になります。



ミニレシピ

酢豚



材料(子ども 4人分)

豚もも肉…80g
A { しょうゆ…6g
しょうが汁…少々
油…8g
人参…60g
玉葱…100g
じゃがいも…120g
干しいたけ…4g
水…160g

三温糖…8g
みりん…6g
塩…0.8g
しょうゆ…8g
トマトケチャップ…16g
酢…8g
片栗粉…8g
ピーマン…20g
パイン缶…40g



作り方

- ①豚肉はAに漬け込む。
- ②豚肉、人参(小さめの乱切り)、玉葱(千切り)、じゃがいも(一口大)、干しいたけ(千切り)を油で炒め、水を加えてBの調味料で味つけする。
- ③②に片栗粉でとろみをつけたら、さっとゆでたピーマン(千切り)とパインを加える



今月の給食目標

苦手なものでも
頑張ってみよう！



今月の予定

17日(金)誕生会

※17日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

