



# 給食からのおたより

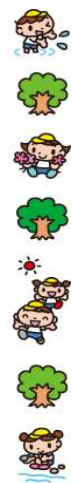


面川報徳保育園

暑い夏がやってきました。この季節に収穫される夏野菜には、暑さをのりきるために必要な、水分とビタミン類がたっぷり含まれています。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、果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。旬の食品を積極的に味わいましょう。



## 上手な水分補給を!



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるので水分補給は欠かせません。ジュースや炭酸飲料は糖分の過剰摂取につながるのなるべく控えましょう。できるだけ、麦茶、水、ほうじ茶などを与えて下さい。

保育園では、一年中給食室前にほうじ茶のポットを準備しています。子どもたちは、喉が渴いたら自由に飲みに来ます。



## 収穫楽しいね!



今年も園庭の畑でたくさんの夏野菜が育っています。きゅうり・トマト・なす・ピーマン・とうもろこし...毎日、お友だちが新鮮な野菜を収穫してくれます。穫れたての野菜を、漬物・天ぷら・サラダ...など給食に取り入れています。今月は、畑で収穫した野菜を使い「夏野菜カレー」をさくら組も組たんぽぽ組のお友だちと作る予定です。



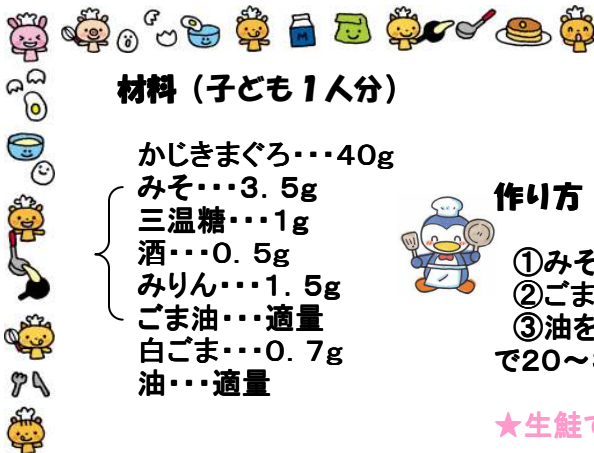
### 材料 (子ども1人分)

- かじきまぐろ...40g
- みそ...3.5g
- 三温糖...1g
- 酒...0.5g
- みりん...1.5g
- ごま油...適量
- 白ごま...0.7g
- 油...適量

### 作り方

- ①みそ、三温糖、酒、みりん、ごま油を合わせて、魚を漬ける。
- ②ごまは炒る。
- ③油を敷いた天板に魚を並べ、ごまを上のにのせて180~200℃で20~30分焼く。

★生鮭でも美味しいです(°^°)



## 8月の予定

- 6日(土) 夏祭り
- 9日(火) カレー作り
- 19日(金) 誕生会

※19日は箸のみ持たせて下さい。

