

給食からのおたより

8月

面川報徳保育園

暑い夏がやって来ました。気温が高く、日差しの強い日には、エアコンの効いた室内にこもって、冷たい物を食べたり飲んだりしたくなりますね。でも、汗をかいて体から熱を出し、バランスよくいろいろなものを食べないと、体に負担がかかり、夏バテしやすくなってしまいます。「十分に眠る」「しっかり遊ぶ」「きちんと食べる」を心がけて、夏バテしない体をつくりましょう！！



夏の水分補給

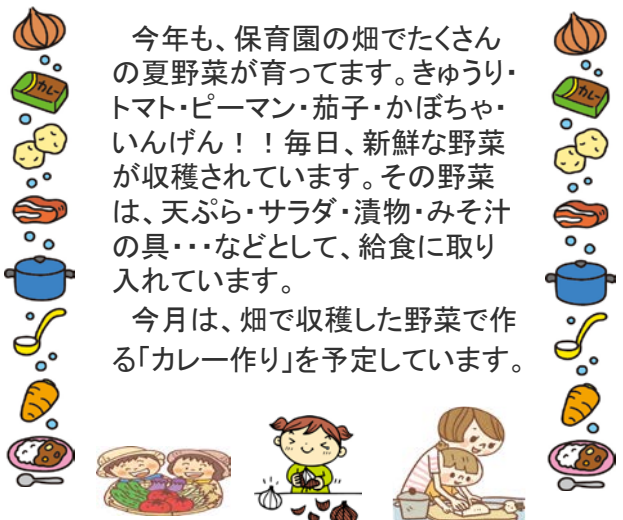
蒸し暑い日本の夏。気温が上がると、体内の水分が失われて熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分補給をして、元気に夏を乗り切りましょう。

暑いと、ついつい飲んでしまうのがジュースや炭酸飲料。子どもも大好きですが、想像以上に糖分が入っていることをご存じですか？

飲み過ぎは食欲減退、味覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給をしましょう。



収穫楽しいね



今年も、保育園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・ピーマン・茄子・かぼちゃ・いんげん！！毎日、新鮮な野菜が収穫されています。その野菜は、天ぷら・サラダ・漬物・みそ汁の具・・・などとして、給食に取り入れています。

今月は、畑で収穫した野菜で作る「カレー作り」を予定しています。



材料（子ども4人分）

豚レバー…120g

牛乳…適量

片栗粉…適量

揚げ油…適量

トマトケチャップ…15g

中濃ソース…15g

砂糖…5g

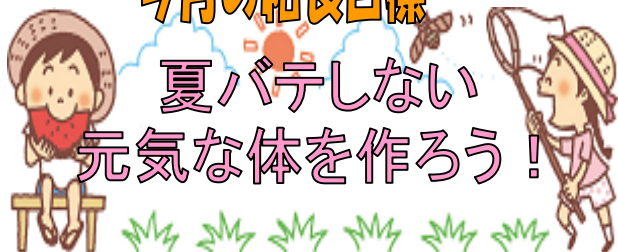
ミニレシビ レバーの甘辛煮

作り方

- ①レバーは食べやすい大きさに切り水でよく洗い牛乳に漬けておく。
- ②①の水気をきり片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③調味料Aを鍋で煮合わせ②をからめる。

今月の給食目標

夏バテしない
元気な体を作ろう！



8月の予定

2日（土）夏まつり

5日（火）カレー作り

21日（木）誕生会

- ・カレー作りの日は、通常通り白ご飯を持たせて下さい。
- ・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

