



給食からのおたより



平成28年度 面川報徳保育園



いよいよ夏の到来です。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。保育園でも畑を作り、ナス・ミニトマト・ピーマン・枝豆・メロン・いんげん・きゅうり・かぼちゃを植えて、それぞれに可愛らしい小さな実をつけました。

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体内の熱を取り冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。暑い夏、旬の野菜をたくさん取り入れ夏を乗り切りましょう。



睡眠をしっかりとうろう

夏の暑い時期、寝つきにくくはないですか？子どもも寝つきが悪くなり、大人と一緒に遅くまで起きていることがあると思います。しかし、夏の暑い季節だからこそ、睡眠が十分に必要になります。

外で太陽の光をたくさん浴び、汗だくになりながら帰ってきたら、体力も消耗してしまいます。そんなとき一番重要なのは睡眠です。遅くても夜の9時には寝かせるよう心がけましょう。夜の10時から2時頃までに成長ホルモンがでるので、この時間帯に一番深い眠りになることが望ましいと言われています。

水分補給に注意

気温だけでなく、湿度も高い日本の夏は、適度に汗をかく必要があります。そのためには、こまめな水分補給が大切です。

しかし冷たい清涼飲料水を飲みすぎるのは考えものです。水分を摂りすぎると胃酸が薄められてしまい、せっかく栄養バランスのよい食事をとっても消化不良になり、栄養素を十分に体内に取り込むことができません。

適度に水分補給を行うように心がけましょう。



<材料 (子ども4人分)>

- 白身魚…40g×4切れ
- 片栗粉…12g
- 揚げ油…適量
- 砂糖…2.4g
- しょうゆ…8g
- だし汁…16g
- 酢…8g
- 玉ねぎ…4分の1
- 黄パプリカ…4分の1
- 赤パプリカ…4分の1



<作り方>

- ①魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②玉ねぎはスライスし、調味料と煮る。パプリカは細切りにして湯がいておく。
- ③すべて合わせて煮る。

ミニレシビ 白身魚のマリネ



今月の給食目標

食中毒に注意しよう!

7月の予定

8日(金)誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

