

8月

# 給食だより

平成20年8月1日 発行

大戸報徳保育園

第 5 号

## 給食目標

暑くても何でも  
食べよう

- ・水分の取り過ぎに注意する
- ・暑さのため、食欲が減退しないよう注意する
- ・栄養バランスの取れた給食を考える
- ・スタミナがつく献立を作成する

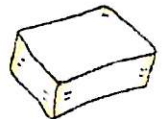
蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調をくずしやすい時期です。

食事の量は少なくてもよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

### <魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる>

夏バテしないためには、良質たんぱく質をしっかり補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



### <夏野菜を毎食たっぷり>

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど、旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。

なお、カロチンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。



### ●旬の素材で、手づくりを

手づくりのよさは、何といっても素材の旬の持ち味を生かせること、使った材料がきちんと把握できて安心できること、そして、調理する人の感性と食べる人に対するあたたかい愛情が込められた“家庭の味”をつくれることにあります。まだ、味覚の定まらない小さい子どもには、できるだけ手づくりの味、食べものの本来の味で育てるようにしたいものです。



楽しく!

食育

子どもたちと野菜を育ててみませんか？  
収穫の喜びを味わい、野菜への興味・関心を育むきっかけにしていきたいと思います。

おいしく!

4/22に3歳児以上児がじゃが芋の種を植えました。

①種を植える ②育てる ③収穫する ④味わう

食べられるものに、生長していく過程は、まるで魔法!子どもたちの”びっくり”を大切にしながら野菜を育て、育てたものを、食べる喜びを十分に、味わえるようにしましょう。これから掘りあげたじゃがいもを献立のなかに入れてたいと思います。

8月の行事

7日 七夕集会

22日 お誕生会には 冷やしそうめん、ささみフライ、青菜そえ、ぶどうを用意しました。

