



7月 給食だより

平成21年7月1日 発行

大戸報徳保育園

第 4 号

梅雨も明けて、本格的な夏を迎えることとなります。夏バテをしないように、食事の栄養バランスにくれぐれも心配りをして下さい。

この季節、太陽の光を浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

給食目標



- ・ 食中毒の起こりやすい時期であることを知らせる。
- ・ 落ちた物は食べないよう指導する。
- ・ 食品の取り扱いや調理器具の消毒に十分注意する。
- ・ 新鮮な食材を選ぶ。

◎食事に注意して夏をのりきりましょう



- ①朝食は必ず食べるように
副食は牛乳、チーズ、卵、ハム、豆腐など、たんぱく質の多い食品をとる。
- ②梅干し・レモン（汁）食欲を高める。
梅干しやレモンに含まれるクエン酸は、胃を適度に刺激して、食欲増進に効果的。
- ③植物油を上手に取り入れる
油を多く使うわりに、サッパリしているドレッシングを、冷たくした野菜サラダに使う。

食中毒にご・注・意

食中毒は1年中発生しますが、梅雨時から初夏にかけて急増します。食中毒の多くは「飲食店や家庭」で発生しています。調理した物はなるべく早く食べてしまいたいですね。



忙しい朝に便利な朝食アイディア

たださえ忙しい朝、朝食準備にかかる時間を短くするアイディアをご紹介します。前日や週末にまとめて準備しておけば、後片づけの手間も減って一石二鳥です。

- 1みそ汁の準備は前日の夜に 2冷凍ごはんのストックを 3下味を付けておく
4残り物を活用する 5白いごはん混ぜるだけ

楽しく おいしく 食育



近頃子ども達は、今日の献立は勿論これニンジン、ピーマン、しめじ、キャベツとか食材の名前もわかりいろんな面で「食」に関心もたれ残食も少なくなりとても嬉しく思います。もも組のK君に、先生明日バイキングにしてください。さくら組のR君もお誕生会にほんとうにフルーツポンチにしてくれるのなどと注文してくれます。