



給食からのおたより



令和2年度 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。



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になってしまう危険があります。暑いと、ジュースや炭酸飲料をついつい飲んでしまいますが、想像以上に糖分が入っています。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、お茶や水での水分補給を心がけましょう。

上手に水分補給をして、元気に夏を乗り切りましょう。



今年も、保育園の畑でたくさんの夏野菜が育ってます。きゅうり・ミニトマト・ピーマン・茄子と新鮮な野菜が収穫されています。今月は、畑で収穫した野菜を取り入れた「カレー作り」を予定しています。



夏野菜の特徴

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



8月の予定

- 1日(土) 縁日ごっこ
- 4日(火) カレー作り
- 20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ください。



材料(子ども1人分)

- ぶり…40g
- しょうが汁…適量
- みりん…1.5g
- しょうゆ…1.5g
- 油…0.5g



作り方

- ①魚にしょうゆ、みりん、しょうが汁で下味をつける。
- ②油を敷いた天板に魚を並べ、170℃位で15分位焼く。

ミニレシビ ぶりの照り焼き

