

# 8月 給食だより

平成30年8月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

## タコライス

【大人2人・子ども2人分】

☆ごはん…2合分  
☆キャベツ…70g  
☆とうもろこし…30g  
★ダイスチーズ…30g  
★トマト…100g

◎油…適量  
◎にんにく…少々  
◎豚ひき肉…120g  
◎玉ねぎ…200g  
◎カレー粉…小さじ1/4  
◎トマトピューレ…大さじ2  
◎ケチャップ…大さじ2  
◎ウスターソース…小さじ1  
◎塩…少々



### 【作り方】

- ①キャベツは千切りにしてさっとゆで、冷ましておく。トマトは角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、にんにくを炒めて香りが出たら豚ひき肉、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③カレー粉を加えて香りが出てきたら、ピューレ～塩を入れて味を調える。
- ④炊いたごはんとうもろこしを混ぜる。
- ⑤④を器に盛りつけ、キャベツ、③、トマトをのせて完成。

## ★ 食育集会 ★

7月のテーマ【夏野菜について知ろう！】

夏の暑さで火照った体を冷やす効果があると言われていた夏野菜。赤や黄色や緑…色鮮やかで、料理に入れると目でも楽しむことができますよね。今月の食育集会では、「やさいのパーティー」のパネルシアターで色々な野菜を紹介してから、トマト・とうもろこし・ゴーヤ・オクラのシルエットクイズや、オクラのおかかあえの試食もしました。元気にクイズに答えたり、オクラの切り口をみて「おほしさまのかたちだ！」と話したりしながら、楽しそうに集会に参加していました♪



## ちゅーりっぷ組 とうもろこしの皮むき

今年度初めての食育活動を楽しみにしてくれていたちゅーりっぷさん。八百屋さんが持って来て下さったとうもろこしの本を見ると、その大きさに驚いた様子でしたが、自分たちでむきはじめると、「とうもろこしのおいがする！」「きいろのつぶつぶみえたよ！」「おひげがいっぱいはえてるね！」など、先生やお友だちとお話しながら、とても楽しそうに皮むきをしていました。一生懸命むいたとうもろこしはゆでてもらい、おやつの時間においしくいただきました。先生に食べ方を教えてもらい、とうもろこしがぶっとかじりついている姿がとってもかわいいちゅーりっぷさんでした♪



## すみれ組 ピーマンのタネ取り

給食のチンジャオロースに使うピーマンのタネ取りのお手伝いをしてくれたすみれさん。ピーマンを目の前にして「なんかがいにおいがする…」「くさ～い！」と言って、最初は躊躇していました。手に取ってタネ取りを始めると、「すごいね、タネがいっぱいはいてる！」「きれいにとれたよ～！」と夢中になって取り組んでいました。苦手な子が多いピーマンですが、自分でタネ取りをしたから…！と、頑張って食べる姿も見られました。

