



# 8月 給食だより

2019年8月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

長い梅雨が明けて夏本番となります。8月は夏ならではの楽しみがいっぱいありますね。夏は体力の消耗が激しい季節、水分補給に気をつけましょう。プールや外遊びの後は特に休養、睡眠をしっかりとるように心がけて下さいね。

## 夏バテ予防の食事

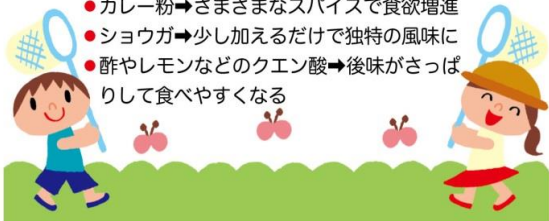
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

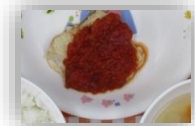
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## カジキのトマトソース煮

【材料】（子ども2人・大人2人分）

- ◎カジキ…200g
- ◎塩、コショウ…少々
- ◎小麦粉…適量
- ◎玉ねぎ…50g
- ◎オリーブ油…大さじ1
- ◎にんにく…1/2かけ
- ◎白ワイン…大さじ1
- ◎トマト缶詰め…250g
- ◎トマトケチャップ…大さじ1
- △中濃ソース…小さじ1
- △しょうゆ…小さじ1/2
- △砂糖…小さじ2
- △塩…少々
- ◎パセリ…適量



【作り方】

- ①カジキに塩、コショウで下味をつけて小麦粉をまぶす。フライパンに油をひき中火で焼く。
- ②玉ねぎはみじん切りにしておく。鍋にオリーブ油をひき、にんにくをいれてあたためる。玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、白ワインとトマト缶を加える。
- ④③にトマトケチャップを入れやや煮詰めるように加熱する。
- ⑤△の調味料をいれて味をととのえる。
- ⑥①で焼いたカジキの上にトマトソースをかけ盛り付けて完成。

## ★ 食育集会 ★

7月のテーマ 【夏野菜について知ろう】

夏野菜は暑さで火照った身体を冷ましたり、夏の疲れをとってくれるはたらきがあります。

7月の食育集会ではシルエットクイズや感触クイズで夏野菜の紹介しました。

夏の太陽の光を浴びて野菜の色が濃くなることや、旨みや甘さがつくり出されることを知りました。

最後には“おくらのおかか和え”を試食しました。



## ちゅーりっぷ組 とうもろこしの皮むき

ちゅーりっぷ組では今年度最初の食育活動を行いました。ひとり一本“とうもろこし”の皮をむきました。最初は大きいとうもろこしに驚いていた様子でしたが、自分たちでむきはじめると「とうもろこしのつぶつぶがみえてきたよ」「ひげがたくさんついているね」と言って楽しんで取り組んでいる姿が見られました。

自分たちでむいたとうもろこしは茹でてもらい、おやつでいただきました。自分でむいた“とうもろこし”は格別、美味しかったようで嬉しそうに食べていました。



## すみれ組 箸指導を行いました

箸が上手に使えるようになるには、正しく持つことが大切です。正しい持ち方ができれば、食べ物をはさんだり、切り分けたり、魚の骨を取ったり出来るようになります。すみれ組さんでは『箸指導』を行いました。まずはスプーンを3本の指で持てているか確認してから箸の持ち方を練習しました。意欲、関心をもって取り組めるように、声かけをしていきたいと思えます。

