



8月 給食だより

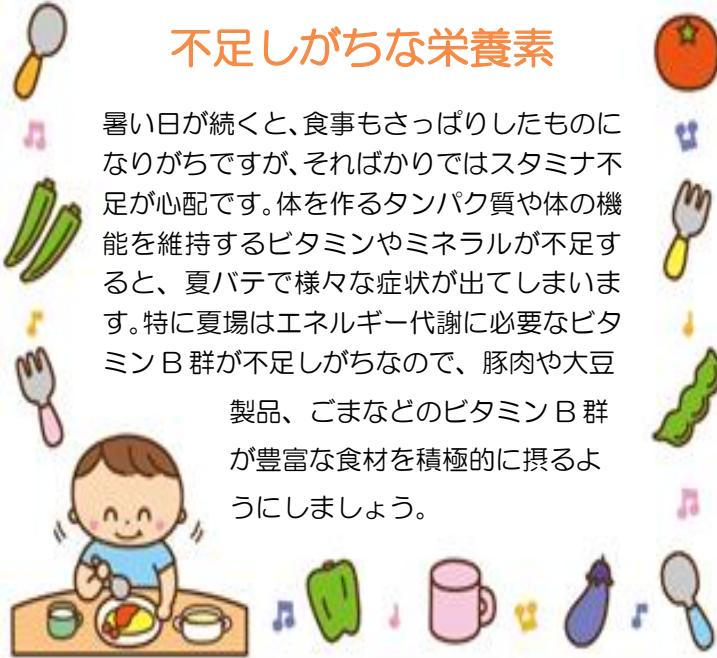
2021年8月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

いよいよ夏本番です。夏休みなどで外出の機会も増える季節ですが、紫外線対策と水分補給をしっかりと行ない、熱中症に気をつけましょう。子どもたちも疲れて体調を崩しやすい季節です。たくさん運動し、休憩し、たくさん食べて夏バテに負けない体を作りましょう。副菜や具材に工夫して栄養バランスの良い食事を心がけると良いですね。

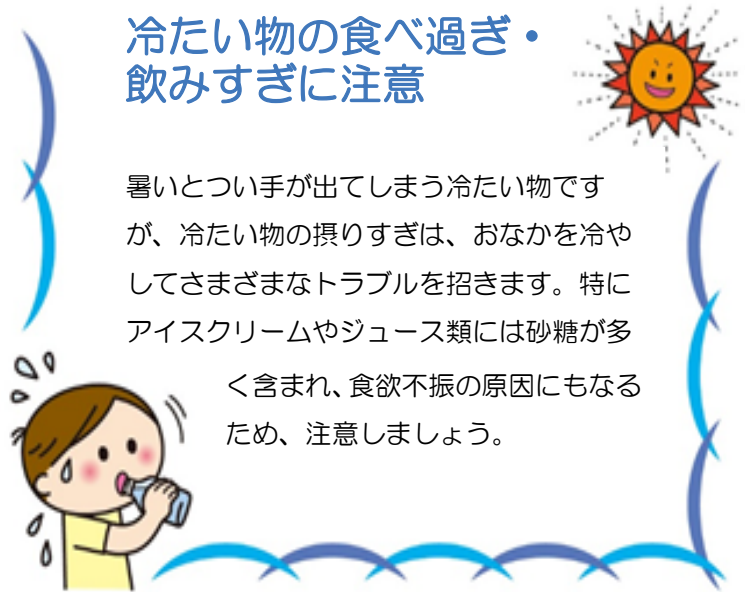
不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るタンパク質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉や大豆製品、ごまなどのビタミンB群が豊富な食材を積極的に摂るようにしましょう。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームやジュース類には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため、注意しましょう。



7月の食育集会のようす

7月26日に食育集会がありました。7月のテーマは「夏野菜について知ろう」です。5月の食育集会で季節ごとの旬の食べ物のお話をしたことで、夏の旬の野菜をもう一度確認した後、箱の中に入った夏野菜を手で触り、どの夏野菜が入っているかを当てるクイズゲームをしました。大きい！小さい！ごっこつしてる！つるつる！細長い！など、野菜の特徴を観察しながら楽しく夏野菜について学びました。その後の給食では、カレーライスやサラダの中に夏野菜を見つけて、よく味わいながら食べている様子でした。



給食レシピ～マカロニきな粉～

【4人分】

マカロニ…60g

きな粉…40g

※ 砂糖…30g

塩…少々



1. 表示時間に合わせてマカロニを茹でる。
2. ※を混ぜ合わせる。
3. 茹で上がったマカロニに2.をかけ、和える。

工程が少なく、とても簡単なメニューですが、保育園では人気の定番おやつです。マカロニにはリボン型や貝殻型、キャラクター型など、様々な形がありますので、形も楽しむことができます。

