

給食だより7月

暑さも本番です！

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかり食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

7月の献立

7日（水）は『七夕集会』に合わせて『お星さまごはん 鯖の塩トマト焼き オクラで星スープ スイカ』3時のおやつは『星のサンド コロコロラスク』です。幼児組が考えたメニューは、桃組『桃組なます』黄組『枝豆ご飯 イワシのかば焼き ひじき中華あえ えのき、なす、キャベツ味噌汁』緑組『ごはん 鶏肉から揚げ わかめの味噌汁 コールスローサラダ』です。夏野菜がたくさん出回ります。給食にもたっぷり使います。果物はスイカがメインになります。

保育園の水分補給

乳幼児は新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く脱水症を起こしやすいと言われます。

幼児は遊びに夢中になると、喉の渇きも気が付かないことがあります。保育園ではお散歩や水遊びをする前に必ず水分補給をします。

夏野菜を食べましょう！

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べる事で、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。（なす・きゅうり・トマト・ピーマン・南瓜・おくら・枝豆・ゴーヤ等）

親子で作ってみよう！夏野菜カレーとサラダ

子どもができるお手伝いをたくさん見つけよう！

材料 4人分

《カレー》豚肉角切り 300g かぼちゃ 1/2個 玉ねぎ 2個 なす 2本
ピーマン 4個 トマト 2個 市販のカレールー好みの味で量を調節

《サラダ》レタス 1個 きゅうり 1本

《子どもの作業 ここがポイント》

- 材料の野菜を確認しよう。名前も覚えられます！
- 玉ねぎの皮むき、水洗い
- かぼちゃの種をとる。ピーマン、ナスのヘタを取り水洗い
- 野菜を洗い好きな大きさに切らせます。※出来る範囲で大人が見守りましょう。
- 切った野菜をバットやザルに入れる。
- カレーを煮ている時に、時々かき混ぜる。※やけどしないように注意
- カレーを煮込んでいる間にレタスを洗いでちぎる。
- カレーのルーを手で折って鍋に入れてみる※やけどに注意
- カレーがほぼ出来たら、一緒に味をみる。
- 一緒に配膳をする。



つくる時のポイント

- 肉をさっと炒めて煮ますが、途中で『アクをとるとおいしくなる』と伝える。
- 野菜は、玉ねぎ、かぼちゃ、トマトを煮て、少したったらナスを入れる。ピーマンはルーを入れて溶けた後に入れる。『おいしく作るコツ！』と伝える。



食べる時、食べた後

- 今日の夕ごはんを作った人は誰？』から始まる会話を。大人のカレーにまつわる思い出など会話を楽しもう。
- 使った野菜を子どもに紹介してもらい、みんなで味わう。後片付けは全員で。

令和3年6月30日