

給食だより8月

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれています。体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。

8月の献立

8月はサイクルメニューにしています。今月の夏野菜カレーには黄組の育てたかぼちゃとピーマン。桃組の育てたなすが入る予定です。お手伝いのために、枝豆、とうもろこしのメニューを多く取り入れました。おやつとうもろこし、鶏肉のオープン焼きのとうもろこし、新メニューとして『こがしとうもろこしのまぜご飯』桃組の考えた『とうもろこしサラダ』です。すべて生のとうもろこしを使います。お手伝いをした後の給食には「これ昨日お手伝いした枝豆だね！とうもろこしだね！」子どもたちが良く気づき、その声に給食のお皿の中の枝豆やとうもろこしを探す子どもの姿も見られます。食材に興味をもち、食べてみようとする事につながっていることがとてもうれしいです。

桃組の考えた緑のお皿メニューは『とうもろこしサラダ』です。黄組のクラスメニューは『さくらごはん、カジキの味噌揚げ、ブロッコリーサラダ、わかめ入り豚汁』です。緑組のクラスメニューは『ごはん、チキンハンバーグ、トマトコールスローサラダ、豆腐とわかめの味噌汁』です。

楽しい給食の時間になるように、可愛らしいメニューも加えました。『くまさんスパゲティー』『カメロンパン』です。

今日は何の日？

野菜の日8月31日



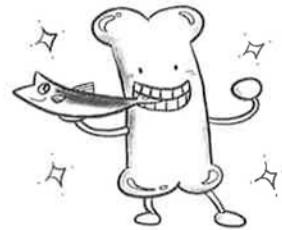
全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合が1983年『や(8)さ(3)い(1)』と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定。野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的にしているそうです。

カルシウム

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1～6歳児の子どもは1日400～600mgとることが推奨されています。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収率が高まります。一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

カルシウム含有量

- 牛乳1杯 (200g)・・・220 mg
- プロセスチーズ1切れ 20g)・・・126 mg
- ししゃも3尾 (45g)・・・149 mg
- 桜えび大さじ1 (5g)・・・100 mg
- 木綿豆腐1/2丁 (150g)・・・180 mg
- ひじき煮物1皿分 (10g)・・・140 mg
- 小松菜1/4束 (70g)・・・119 mg



牛乳を他のミルクに置き換えて料理に使う方もいると思うので参考に比較も載せておきます。

| 200 mg | 牛乳 | 豆乳 | アーモンドミルク | オーツミルク |
|---------|---------|---------|----------|--------|
| エネルギー | 137Kcal | 113Kcal | 39Kcal | 80Kcal |
| たんぱく質 | 6.8g | 8.3g | 1.0g | 0.4g |
| 脂質 | 7.8g | 7.3g | 2.9g | 3.0g |
| 糖質 | 9.9g | 3.3g | 0.9g | 11.2g |
| 食物繊維 | ほぼ0 | 0.4g | 3.0g | 2.4g |
| 食塩相当量 | 0.22g | 0.48g | 0.5g | 0.09g |
| カルシウム | 220 mg | 34 mg | 60 mg | 120 mg |
| コレステロール | 2.4g | 0 | 0 | 0 |

令和3年8月1日



目の基保育園