

給食だより8月

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、過ごしましょう。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。こまめな水分補給も忘れずに！7月は枝豆の茎もぎやとうもろこしの皮をむきました。

8月の献立

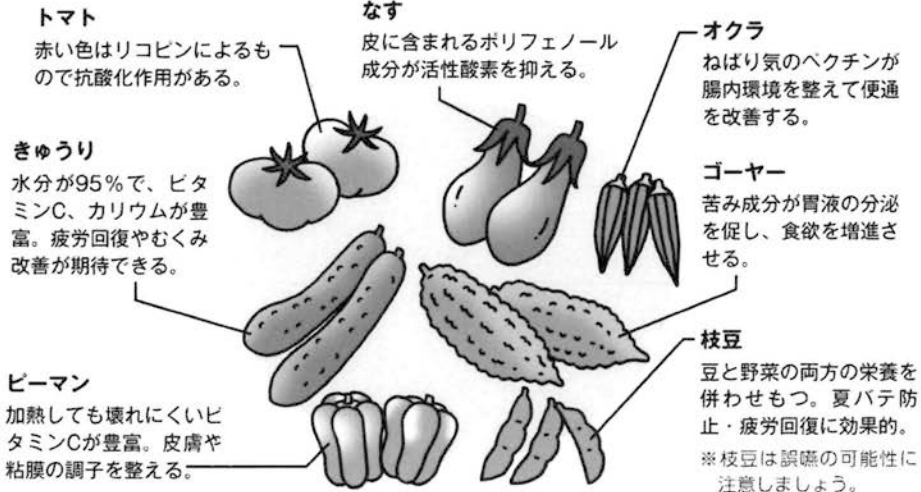
8月はサイクルメニューにしています。子ども達が食べの良いメニューにしています。具沢さんの汁で野菜を摂れるようにし、緑のお皿は果物にしています。

黄組のクラスメニューは『焼きそば ハムサラダ わかめ豆腐なめこの味噌汁 梨』です。緑組のクラスメニューは『夏野菜カレーライス コーンブロッコリーサラダ ポテトスープ すいか』です。7月に続きとうもろこしの皮むきお手伝いもあります。

食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。



おいしい行事

お盆

お盆は先祖をお迎えして供養する風習です。家族や親せきが集まり、精進料理や、地域や家庭に伝わるごちそうをお供えた後、先祖を思いながらいただきます。

食育クイズ

Q パイナップルは夏が旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょうか？

- ① 木 ② 土の中 ③ 茎の先

A ③ 茎の先にできる

パイナップルは花全体がそのまま実に変わっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。

パクパク 野菜レシピ!

添えかぼちゃ

主菜を邪魔せず、どのような献立にも合わせられるおすすめのかぼちゃ料理です。立体的に盛り付けもしやすい一品です。

〈材料〉大人2人前

かぼちゃ.....1/4個 (400~450g)
油.....大さじ1杯
塩.....小さじ1/2杯

作り方

- ① かぼちゃは長さ3cm、幅1cmくらいの大きさに切る。
- ② ①をボウルに入れ、油、塩を加えてよく絡める。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、600Wで5分間レンジで温め、その後200°Cのオーブンに切り替えて10分焼く。



令和6年8月1日



目の基保育園