



給食だよ

楽しいことがたくさんありそうな、そんな季節がやってきましたね♪
 今月は行事食が2回あります。7日の「七夕誕生会」と20日の「縁日給食」です。
 完全給食（お楽しみ給食）になっています。
 メニューは何かな～当日を楽しみに待っていてくださいね。
 行事をいっぱい楽しんで、たくさん食べて、暑さや夏バテを乗り切りましょう。



水分補給を心がけましょう



子どもはもともと体温が高く、汗っかきです。体が小さいので、夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたまま遊びに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまいますので、こまめな水分補給を心がけましょう。 あそび前後や寝る前後など、汗をかく前後に分けてとるのがポイントです。



「夏野菜をしょうずにたべよう」

トマト、きゅうり、すいかなどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。
 生食で食べたりしますが、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ、おなかにやさしく、温かく食べることもできます。夏場は傷みやすいので、調理した後は早めに食べましょう。



「夏の土用」

「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間のことで、年に4回あります。立秋前の夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる風習がおなじみです。疲労回復効果のある、ビタミンB群が豊富で、暑さによる病気を防ぐと言われています。豚肉やかつおにも多く含まれています。今年は7月30日がその日になっています。保育園では、7月28日にうなぎのメニューを取り入れています。



☆☆ 人気のおやつコーナー ☆☆

～先月「おいしかった」の聲が多かったです～

◀ フライビーンズ ▶ …6月21日のおやつです…



【 材料(子ども1人分) 】

【 作り方 】

乾燥大豆	7～8g
さつま芋	30g
片栗粉	適量
醤油	1g
砂糖	1.2g
さつま芋	34g
みりん	0.3g
油	適量
塩	適量

- ① 乾燥大豆を一晩塩水につけ戻す。
- ② 戻した大豆を灰汁を取りながら煮る。
- ③ 大豆が軟らかくなったらザルにあげて冷ます。
- ④ さつま芋は大豆の大きさに合わせてさいの目切りにして、水にさらしてザルにあげておく。
- ⑤ 油を熱し、大豆とさつま芋に片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑥ 醤油、砂糖、みりんを鍋に入れ一度沸騰させて火を止め、揚げた大豆とさつま芋からめる。

※ 大豆は市販のパックに入っている茹で大豆を使用すると、茹でる時間を短縮できます。

