

# 給食だより

## ～梅雨明けカウントダウンに入りました～

毎日暑い日が続いています。そろそろ梅雨明けになりそうですね♪

今月は夏祭りやお盆休みがあったりと、家族で出かける機会も増えると思います。

園児にとっては楽しい反面、生活が乱れがちになり体調を崩しやすい時期でもあります  
体調管理に気をつけて、暑さを吹き飛ばし、元気に登園しましょう。

### カレークッキング！

1日は、さくら組、すみれ組さんによるカレーケッキングがあります！

ピーラーで人参やじゃが芋などの皮をむいたり、包丁を使って野菜を切ったりします。さくら組さんはみんなが食べるお米を研いで カレーのごはんの準備もしてくれます。とっても楽しみですね♪～

みんなで作った野菜入りのカレー、おいしくいただきましょう！

### 冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう

暑いとつい手が出てしまう冷たいものですが、冷たいものの摂りすぎは、おなかを冷やすことにより、さまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれ、食欲不振やむし歯の原因にもなるため、注意しましょう。

### 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちになります。

そうなると、体調をくずして夏バテをおこしやすくなります。  
食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 《落ちた食欲を取り戻す味付け》

- ・カレー粉 → スパイスで食欲増進
- ・ショウガ → 少し加えるだけで爽やかな風味になります
- ・酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなります。

### 「とうもろこし」の皮むき のおてつだい

7月のおやつで「茹でとうもろこし」がありました。さくら組さんに『皮むき』のおてつだいをお願いしました。見本を用意しお願いしたところ、見本のとおり、皮を何枚か残してきれいにむいてくれました。その日のおやつでみんなでおいしくいただきました。8月にもう1回メニューに取り入れてあるので、またお手伝いをお願いしますね♪

### 「じゃがいも」洗いのおてつだい

7月にじゃがいも掘りがありました。7月のメニューではその芋を使って7回給食に取り入れました。さくら組のみなさんにはじゃがいも洗いのお手伝いを7回してもらいました。8月のカレーケッキングでも同じじゃがいもを使用します。またおてつだいをお願いしますね♪







