

給食だより

毎日暑い日が続き、日々の疲れもなかなか取れにくくなっています。
 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！」

6日は、さくら組、すみれ組さんによる
 カレーク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も研いで
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！
 みんなで作った野菜入りのカレー、
 おいしくいただきます！



「掘った「じゃがいも」の その後は…」

7月にさくら組、すみれ組でじゃがいも掘り
 がありました。掘ったじゃがいもは、7月18日
 の「ほかほかごはんの日」の給食、新じゃがコ
ロッケに使いました。今月は6日の「カレー
 クッキング」の食材にも使用予定です。クッキ
 ングの前には、さくら組のみなさんにじゃがい
も洗いを手伝ってもらう予定です！

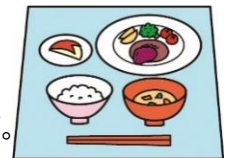


夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息が重要になります。
 食事はめんやパンだけにならないように、肉・魚・卵・野菜なども積極的に
 とるようにしましょう。

《 食欲が落ちたときは 》

- ・ 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」の皮むき体験 その後…」

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、見本のとおりに、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5日にもう1
 回メニューに取り入れてあるので、おさらいと
 して、またお手伝いをお願いする予定です！



「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。炭酸飲料やアイスクリームには、
 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、注意して食べましょう。

