

給食・食育だより

No. 5

平成27年8月1日 南日野保育園

夏を元気に過ごしましょう



① バランスの良い食事

そうめんや冷麦などさっぱりしたものが食べたくりますが、それだけでは体がもちません。麺類を食べるときは野菜の具材を増やし、肉・魚・卵・豆腐のおかずをつけるようにしましょう。

② 不足しがちなビタミン類

汗とともに失いやすいビタミンB群。体がだるくなったり、眠くなったりしないために、ビタミンB群が豊富な食品(豚肉・うなぎ・鰯・かつお・枝豆・牛乳・納豆等)を食事の中に取り入れましょう。

③ ビタミン豊富な夏野菜を

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜(トマト・なす・とうがんなど)には、夏に必要な水分とビタミン類が含まれています。また利尿作用や整腸・発汗作用を促す夏の果物(もも・スイカ)も美味しい季節です。

夏の食事のヒント

- ① 酢やレモン・梅干などは、疲労物質を分解する力があります。上手に取り入れてみましょう。
- ② エネルギー代謝を良くするビタミンB群を含む食品を積極的に食べましょう。
豚肉・うなぎ・にら・ごま・枝豆・玄米・レバーなど
(肉類は十分加熱しましょう)
- ③ 旬の夏野菜は、身体の熱を冷まします



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



旬の野菜モロヘイヤなんと鉄分がほうれん草の二倍です。

モロヘイヤのおひたし

材料 (4人分)
・モロヘイヤ 2袋 ・もやし 1袋
・塩 ひとつまみ 醤油 適量
・花かつお 適量
茎の部分は固いので、なるべく葉っぱの部分だけ使う、沸いたお湯に、塩を入れて茹でる《もやしも同じに茹でる》茹でたら水でさらして出来上がり後は、お好みで。

給食室から一言

調理師が、子どもたちの食べる様子を見て回っています。一生懸命作った給食を、皆がたくさん食べてくれると、とても嬉しいものです。保護者の方と同じ気持ちです。

