

きゅうしょくだより

聖隸こども園こうのとり豊田 2019年8月号

空を見上げると、真っ白な入道雲！いよいよ夏も本番ですね。園の畑やプランターの夏野菜もぐんぐん生長し、子ども達は嬉しそうに野菜を収穫しています。採れたて野菜でクッキングをするクラスや、給食室に「これ給食に入れて！」と届けてくれることも・・・。水やりをしながら観察もして大切に育ててきましたから、味わいも格別でしょうね。

夏を元気に過ごせるように

8月は花火や夏祭り、プールにキャンプ・・・と、夏ならではの楽しみがいっぱいあります。ご家族で出かける機会が多くなる季節は、子どもたちの体調には十分に気を配りたいですね。食欲がなくなる・体がだるい・やる気がでない・・・などは夏バテのサインです。夏バテをしないように次のことを注意しましょう！



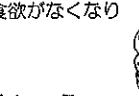
な んでも食べて夏バテ知らず

そうめんやそばなどのあっさりした食事だけにならず、主食、主菜、副菜をそろえて多くの食品を摂りましょう。



つ めたいものは、とり過ぎないように！

冷たいものばかり食べていると、お腹が冷えて消化酵素が薄くなり、食欲がなくなります。また、胃や腸が十分に働くくなります。



の どが乾くまえに、麦茶か水、イオン飲料をこまめに摂取しましょう



大量に汗をかく夏は、水分をとることが大切です。普段水分を取るときは、水やカフェインのないお茶類を選びましょう。



し ぼうや塩のとりすぎに注意！



おやつを食べる時は時間や量を考えて、スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



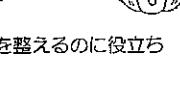
よ くかんで食べましょう

よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。



く だもの、やさいをたっぷり食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類が多く、体の調子を整えるのに役立ちます。水分の多い野菜をとることは、熱中症の予防にもなります。



じ かんを決めて、1日3食欠かさず食べましょう

特に朝食は大切です。午前中の活動のエネルギー源になります。



レシピ紹介

日々の給食の中から職員おすすめのメニューをポイントと一緒にご紹介します。味付けや固さは好みで調整してくださいね！



ポークチャップ



子どもの好きなケチャップ味で、野菜も入り美味しい食べられます。野菜が苦手な子ども達におすすめです。ウインナーも魚を焼いていいですよ！

材料	作りや量(分量)
豚肉	200 g
塩	少々
油	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
*ケチャップ	大さじ1
*ウスターソース	小さじ1
*砂糖	小さじ1
*水	大さじ1/2

作り方

- ① フライパンに油を入れ、塩で味付けした豚肉を炒めていたん取り出す。
- ② ①のフライパンに玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ③ ②に*の調味料を入れ、①を戻して煮詰める。

鮭寿司



夏のさっぱりお寿司ですから、食欲のないときでも食べられます。豪華に見えますが、以外と簡単に作れるので挑戦してみて下さい！

材料	作りや量(分量)
米	2合
A 食塩 砂糖 酢	少々 大さじ1と1/2 大さじ1と1/2
れんこん	4cmくらい
しいたけ	2ヶ
人参	1/3本
B 砂糖 酒 醤油	大さじ1と1/2 大さじ1と1/2 大さじ1と1/3
鮭	2切
きゅうり	1/3本
焼きのり	適量

作り方

- ① お米は洗米して炊く。
- ② Aを合わせて煮切っておく。
- ③ れんこん、人参は薄いいちょう切り、しいたけは薄切りにしておく。
- ④ 鍋に③とBを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 鮭はグリル又はフライパンで焼いてほぐす。
- ⑥ きゅうりは薄切りにしておく。
- ⑦ ①に②を入れたら切るようにして合わせ、すし飯を作る。
- ⑧ ⑦に④⑤⑥の具をサックリと混ぜ合わせ、仕上げにもみのりを飾る。