



# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和元年8月号



今年は、梅雨明けも遅く、本格的な夏はこれからで、毎日暑い日が続くと思います。お出かけの計画を立てるご家庭も多く、子どもたちにとっては、楽しい季節のようですが、体調を崩しやすい時期ですので、体調を整えて元気に過ごしましょう。

## 夏の疲れの回復のために

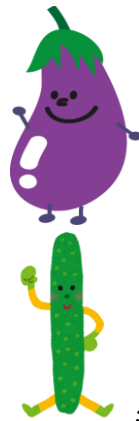
- 十分に睡眠や休養をとりましょう。  
早寝早起きを心がけ、休日はできるだけゆっくり過ごし、昼寝もしましょう。
- 食事は、肉、魚、卵、豆製品、乳製品、緑黄色野菜をバランスよく取りましょう。
- 水分の補給  
牛乳、みそ汁なども水分補給の一つの方法です。

## 夏野菜を食べよう！

保育園の畑では、きゅうりやトマトなど夏野菜がたくさん実をつけています。マラソンの帰りなどに、収穫して持って来てもらうので給食の時間に提供しています。野菜が苦手な子どもたちも、自分たちが収穫をしたということで、よく食べてくれているようです。

☆なすび…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状の為、吸収しやすいので、注意が必要です

☆とうがん(冬瓜)…くせがなく、あっさりしているので、夏バテした体には嬉しい食材です。利尿作用や、熱を下げる効果があります。スープや煮物、あんかけにするとおいしく食べられます。



## 海藻は吸収率の高いカルシウム源

子どもの発育に欠かせないカルシウムは、小魚や牛乳に多く含まれていることは、よく知られていますが、最近では、ひじきや、わかめなどの海藻に含まれているカルシウムは、少量でもからだの中に吸収される効率が大変すぐれていることが明らかにされています。

海藻には、この他にも色々な種類のミネラルやビタミン、また、食物繊維も含まれているので、子どもの食事に取り入れる回数を多くするよう心掛けていきましょう。

### 《誕生会 メニュー》(20日)

- ★混ぜすし
- ★魚のチーズピカタ
- ★ごま和え
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

弁当の日…6日

21日(5才九重遠足)



### ●冬瓜のそぼろ煮●—材料—(4人分)

冬瓜	500g
鶏ミンチ	100g
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	適量
水溶き片栗粉	大さじ1

#### —作り方—

- 冬瓜は皮をむき、ひと口大に切り、2~3分茹でる。
- 鍋に油をひき、鶏ミンチを炒める。
- ②に①を入れ、水か出し汁を1カップ分入れ、3分ほど煮る。
- ③に醤油、砂糖を入れ、味を確認したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- お皿に盛り。カツお節をかけて完成。

