



給食だより



令和5年8月1日 七海保育園

- 夏本番になり、暑い日が続いています。子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び給食も良く食べています。入園、進級当初に比べ、喫食量も増えてきました。
- 夏バテしないようにこまめに水分補給をし、夏野菜を使ったバランスのいい食事で栄養をしっかりと摂り十分に休養して暑い夏を乗り切りましょう。

夏野菜の収穫



月・宇宙組さんで当番を決めて毎日水やいを頑張っています。園のプランターで育ったミニトマト、ピーマン、枝豆、パプリカを収穫すると子どもたちが嬉しそうに給食室に届けてくれます。

そのまま食べたり、炒め物、汁物、和え物などに入れて食べると、自分たちで育てているという喜びから食の進みも良いようです。

熱中症に注意しましょう！

人間の身体は気温の高い環境にいますと、汗をかいて体温調整をしようとするのですが、それが間に合わないと体全体の体温が上昇し、日射病や熱射病になります。

- 日射病… 戸外で強い直射日光に晒されたために起こる。
- 熱射病… 暑い所に長時間いたために起こる。

子どもは体温を調整する力が未発達なため大人に比べて暑さに影響されやすいので、十分気をつけましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- ビタミンC(野菜、果物)
- ビタミンB₁(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)



落ちた食欲を戻す味付け

- カレー粉
 - 生姜
 - 酢やレモンなどのクエン酸
- 様々なスパイスで食欲増進
少し加えるだけで独特の風味に
後味がさっぱりして食べ 易くなる

簡単おやつ もちもちコーンパン

<材料 5人分>

- 白玉粉 100g
- 塩 1g
- 牛乳 90g
- 粉チーズ 15g
- 油 10g
- ベーコン 25g

<作り方>

1. 白玉粉と塩を合わせて、牛乳を入れてよく混ぜる。
2. 粉チーズを入れてなじんできたら、油を入れて生地を作る。
3. 混ぜたら5mm角に切ったベーコンとコーンを入れ、よく混ぜる。
4. 生地が出来たらオーフンシートを敷いた鉄板に4cmくらいの大きさに丸めたものを並べていく。
5. 180℃のオーフンで15分焼く。

