



おおきくなーれ



まもなく暦の上では立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない身体作りを心掛けましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきます。



夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト・きゅうり・ナス・新ごぼう・レタス・冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化の良い麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると食欲を増進できます。給食では梅肉やカレー粉、酢やレモンを使ったメニューを取り入れています。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・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)



旬のきゅうりを使った給食メニュー

夏に特に美味しくなるきゅうり。子ども達も好きなのでいろいろな味付けで給食に出しています。今回はみそ味の「和風サラダ」のご紹介。きゅうりは包丁で切っていますが、たたくきゅうりにしてもおいしいですね。

〈材料〉作りやすい量

- きゅうり 1本 わかめ 2g
- ツナ缶 小1個 コーン缶小1個
- ★砂糖 10g(大さじ1)
- ★米酢 8g(大さじ1/2)
- ★みそ 10g(大さじ1)
- ★調合油(オリーブオイル等)10g(大さじ1)

〈作り方〉

- ①わかめは戻して食べやすい大きさに切る。きゅうりはイチョウ切りにする。(保育園では衛生上の理由からすべて加熱しています。)
- ②★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③①にツナ缶とコーン缶を加え②で和える。



※今月の和食の日は8/30日です。



オリンピックにちなみ今月の献立にフランスをイメージしたメニューを取り入れました。献立のマークの日に提供します。



お手伝いクッキング①～とうもろこし皮むき

7・8月は旬のとうもろこしの皮むきをすずらん組からひまわり組まで、みんなに手伝ってもらいました。

一番最初に行ったひまわり組では、一人2本皮むきを行いました。どんどんむいていって「うわっ、もう黄色いのがでてきた」「こんなに簡単にむけたよ」などの声が聞かれました。ひまわり組さんには特別最後に軸の所をポキッと折るところまで挑戦してもらいました。初めは苦労していた子どもたちも、一生懸命考え格闘し見事全員「ポキッ」とできました。



お手伝いクッキング②～冬瓜の種とり

たんぽぽ組の子ども達は、冬瓜の種とワタを取るのに挑戦しました。スプーンを使っての種とりは難しいかなと思っていましたが、そんな保育者たちの心配をよそに子どもたちはどんどん作業を進め予想していた時間よりずっと早く終わりました。すまし汁で出すと「これとうがんだよね」「食べられたよ」などの声が給食の時間聞かれました。



旬の野菜 とうもろこし

野菜の中ではカロリーは高めです。糖質が主成分なので、エネルギーの補給源となります。胚芽部分にはビタミンB₁・B₂・Eなどのビタミン類、カリウム、リンなどのミネラルを含み、疲労回復効果が高いアスパラギン酸、脳の機能を活性化させるグルタミン酸、免疫機能を向上させるアラニンを含んでいます。また、粒の皮はセルロースという不溶性の食物繊維でできています。排せつを促して腸内環境を整え、便秘の改善や大腸がん予防に効果的とされています。