

8月給食だより

四町まふね隣保園 2022年度



夏本番となり、厳しい暑さが続いています。

子どもたちは、水あそびやプールあそびで水と触れ合い、気持ち良さを感じて楽しんでいます。水の中に入って動く全身運動では、思っている以上に体力を消耗しています。また、気温と湿度が高いこの時期は、食欲が衰えがちになります。熱中症にも十分な注意が必要です。1日3食の食事をバランスよく食べ、睡眠をとり、生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



今月の珍しい食材紹介

ずいき (むいもの茎)



鉄分やカルシウム
食物繊維が豊富です。
酢との相性が良く
酢と合わせると
きれいなピンク色に
なります。

モロヘイヤ



夏の野菜の王様

カロテン、ビタミンEの含有量が
野菜の中でトップクラスです。
(ほうれん草の20倍のビタミンB2と
7倍のカルシウムを含みます。
さっと茹でて、包丁でたたいて粉状に
出しましょう。和え物・炒め物・汁物
など、いろいろな料理に使えます。

そうめんがぼちや



かぼちや(むい)甘味はなく、あっさりとした味わいで低カロリーです。
酢の物にして食べるのが一般的ですが、サラダ・和え物・汁物
など、どの料理にもよく合います。
縦切りにし、茹でる事で中の黄色い果肉の繊維がぼちや
糸状(そうめん状)になり、食べる事ができます。

一緒に楽しく食事づくりのお手伝い



お手伝いは大人にとっては簡単な事と思うかも知れませんが、子どもにとっては難しいものです。日々の経験が積み重なり、少しずつ出来るようになっていきます。上手に出来る事を求めるのではなく、子どもが一生懸命にしている姿を大人は言葉で「ありがとう」等の感謝を言葉で伝えましょう。すると、次もまたやりたいと思う意欲や自立心が育まれ、達成感から自信に繋がります。



いろいろな食材に触れる機会がある事は、食への興味が深まり、少しずつ苦手な物を克服する第一歩につなげるかも知れません。子どもの好きな物・好きな事ができるように、簡単に出来る事から始めてみてはいかがでしょうか。

折り紙でとうもろこしの作り方

