

給食だより



令和6年 8月
上布田保育園 給食室

梅雨が明け、暑い暑い毎日が続いています。早くも夏バテしそうな酷暑ですが、体調など崩していませんか？

暑いと食欲不振になり、のど越しのよい麺類など食べやすいものを選びがちですが、発汗によりミネラルも不足してしまうので、たんぱく質が多いもの（肉、魚、卵、大豆製品）とビタミン、ミネラルが豊富なもの（野菜、くだもの）をうまく取り合わせて、できるだけ毎食食べるように心がけましょう。

旬の野菜は栄養価が高く、不足しがちな栄養素を補うことができます。

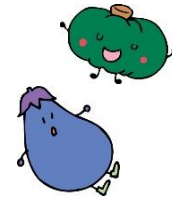
かぼちゃやなす、トマト、パプリカ等夏野菜たっぷりのカレーや、そうめんやうどんにサラダチキンやゆで卵とゆで野菜をたっぷりのせてもいいでしょう。みそ汁やスープに豆腐や卵、わかめ、野菜の中から2種類ほど入れれば立派な副菜！水分、塩分補給にもなります◎おうちだったら野菜を洗ってもら、レタスを洗ってちぎってもらうことも食事が楽しみになりそうですね！暑い夏、楽しくおいしく食べる工夫で夏を乗り切りましょう。



なす、大きくなって！



オクラの花・きれいわ



お手伝い、楽しかったね♪

7月はとうもろこしの皮むきと、枝豆とりのお手伝いをお願いしました。

ゆり組さんは、とうもろこしの皮むきと枝豆とりを頑張りました。先生のむいている姿をお手本に、みんな上手にむいていて、莖をポキッと折るところまで頑張る子も！

枝豆は、さくら組さんが育てているのでちょっと身近に感じていたようです◎

両手を横に広げた長さくらいの枝についた枝豆は、しっかり力を入れて引っ張らないと、枝から外れません。それでも「ぎゅっ」と引っ張って、うれしそうにもいでいる姿がなんとも微笑ましく、また頼もしく、昨年からの成長をしみじみと感じました！

たんぼぼ組やさくら組、ばら組さんにもお願いしていますので、楽しみにして下さいね♡



けっこう力があるよね！うん！



ここ、おさえてくれる？うん！

～夏野菜カレーの作り方～

大人と子ども4人分

(材料)

- ・ごはん・・・人数分
- ・豚ひき・・・150g
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・かぼちゃ・・・1/8個分(150g)
- ・なす・・・2本
- ・人参・・・1/2本
- ・にんにく、しょうが・・・適量
- ・カレールウ・・・(80～90g好みで調節)

(作り方)

- 1、玉ねぎ、人参は皮をむき1.5cm角に切る。
- 2、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 3、なすは皮をしましまにむき、食べやすい大きさ
- 4、鍋を熱し、生姜、にんにく、豚ひきを炒める。
玉ねぎ、人参も入れよく炒める。
- 5、4に水を入れ蓋をして煮る。人参が柔らかくなったらかぼちゃとなすを入れて煮、最後にカレールウを加えてできあがり♪

トマト、ピーマン、パプリカ、とうもろこしなど他の夏野菜を入れてもOK◎

保育園では、隠し味でりんごのすりおろしも入れています◎

～延長保育のおやつについて～



通常、延長保育のおやつ(補食)は「夕食に響かない程度にお腹を満たすもの」で、「ほっと一息できるお楽しみになるようなもの」を提供するよう心がけてメニューを考えています。(最長12時間過ごす子もいるため)

ここ数年の夏の暑さが尋常でないため、食中毒予防の観点から夏の期間の手作りの補食の提供を控えることにしました。

家庭的な雰囲気を感じる「雑炊やにゅうめん、おにぎり」などは、涼しくなったら再開する予定です。暫くは、ゼリー、パン、くだもの、ラスク、お菓子などで対応します。

～「朝の散歩楽しみ隊」～

・・・暑い中、たくさんの参加、ありがとうございました！

6月8日(土)に1回目のお散歩を開催しました。朝7時に保育園に集合して、散策をしながら和やかに散歩を楽しんで園に帰ってみんなで朝食を食べました！まだターフが設置していなかったため、暑い中での「朝ごはん」になってしまいましたが、ちょっと早起きを頑張って身体を動かしてからの「みんなで食べる朝ごはん」は楽しくておいしかったです♡



△次回の散歩は9/14(土)です。
詳しいお知らせは8月中旬に配信されます！一緒に「朝活」楽しみましょう♪

