



*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



- 調理上の配慮●
:食品の取り扱いに配慮する。

:衛生面に気を付けて、加熱・冷却を充分にする。

- 家庭への連絡●
:冷たいもの、甘いジュースなどの摂りすぎに注意する。
:台所の衛生面に気をつける。

※梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかいをとりがちです。厚さ対策をしっかりと行い、暑い夏をのりきりましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。

給食 田中 千登世

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。

☆トマトとキュウリの南蛮酢和え☆

- 材料
キュウリ・・・1と1/2本
トマト・・・1個
ちりめんじゃこ・・・大さじ3
三温糖・・・少々
塩・・・少々
リンゴ酢・・・小さじ2
ゴマ油・・・小さじ2と1/2
- 作り方
①キュウリは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
②トマトは湯むきにして四角く切る。
③ちりめんじゃこはさっと蒸して自然に冷ます。
④三温糖、塩、リンゴ酢、ゴマ油をいっしょに混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
⑤①、②、③を合わせて混ぜ、④で和えて完成。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

土用の丑の日「ウナギ」

どようし
土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

7～8か月頃の離乳食(中期)

- 食材
食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
- 味
しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
- 形状
舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量
一日2回食。
- 与え方
いすに座らせて、大人が食べさせます。