

8月



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心にに入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK！ お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。



夏バテ予防の食事

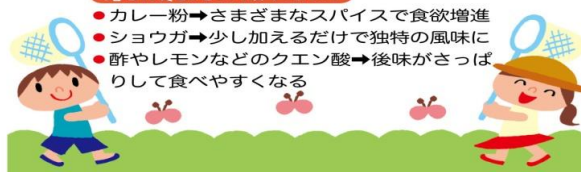
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



いただきます

ごちそうさま



☆ゴボウサラダ☆

●材料

- ：ゴボウ・・・1/2本
- ：人参・・・1/4本
- ：ツナ缶・・・1/2缶
- ：ホールコーン・・・1/2缶
- ：卵・・・2個
- ：かつおだし・・・1/3カップ

- ：砂糖・・・小さじ2
- ：薄口しょうゆ・・・小さじ2
- ：マヨネーズ・・・大さじ2

●作り方

①ゴボウはささがきにする。

②人参はせん切りにする。

③鍋にかつおだしを煮立て、ゴボウと人参を入れて、薄口しょうゆ、砂糖で薄く下味をつけ

④粗熱をとった③と、ツナとホールコーンの汁けをきってボウルにいれ、マヨネーズを加え、味を調える。

保育所給食カリキュラム

8月



楽しくたべる

* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



調理上の配慮

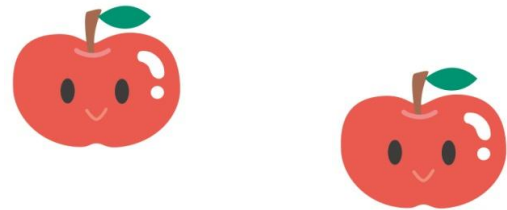
- : 食品の取り扱いに配慮する。
- : 衛生面に気を付けて、加熱・冷却を十分に作る。
- : 適度な水分補給をする。

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。
- : 食品の取り扱いに気をつける。
(調理後直ぐに食べる、直ぐに食べないときは冷却する等)

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

給食 田中 千登世



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

