

給食だより



楽しく食べる

* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



目標：暑さに負けない体力作り！

●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。
- 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。(調理後直ぐ食べる、直ぐに食べない時は冷却する等。)

※冷たいスイカの美味しい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、お盆を故郷で迎えたい・・・と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさんつくりましょう。

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。



- 12～18か月頃の離乳食(完了期)
- 食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 形状 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量 朝、昼、夕、おやつ の4回で栄養をとります。
- 与え方 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。



☆いんげんとイカのごま和え☆

- 材料
- キュウリ・・・1と1/2本
 - イカ・・・1/2杯
 - さやいんげん・・・10本
 - きゅうり・・・1本
 - 人参・・・1/4本 しょうゆ・・・大さじ1
 - 白すりごま・・・大さじ1
 - 三温糖・・・大さじ1

- 作り方
- ①イカは短冊に切り、ゆでておく。
 - ②さやいんげんは2cmに切り、色良くゆでておく。
 - ③きゅうりは小口切り、人参はせん切りにして、サツとゆでておく。
 - ④すりごま、三温糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

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



あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



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。

