



# 8月 給食だより

平成30年8月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



いよいよ夏本番です！暑い日が続きますが、夏バテはしていませんか？この時期は、食欲が低下しやすい時期です。のど越しの良い麺類、カレー粉など少しスパイスを効かせた料理、レモンや酢などさっぱりとした料理など、食欲を増進させる料理を取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

## 水分補給を忘れずに！

子どもは「水飲み動物」と言われるほど水が必要です。人間の体重の70%は水分です。食事やおやつから摂る他に、運動の量に合わせて、1日500ml～1,000mlの水分が必要です。だからと言って、甘いジュースや炭酸飲料は砂糖が多く含まれており、飲みすぎるとお腹がいっぱいになってしまいます。また、虫歯の原因にもなります。

保育園では、水分補給として麦茶を飲ませています。食事前に少し水分を与えてあげると、食欲が湧き、食事しやすくなるようです。

ご家庭でも、水・麦茶による水分補給をよろしく願います。



## ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAやCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉と一緒に煮込むと、甘味や美味しさが増します。子どもの好きな料理にして、美味しく食べましょう。

## ☆7月の行事食☆



7月5日の七夕お楽しみ会の日、七夕そうめんを作りました。錦糸卵を天の川に見立て、ハムやオクラ、人参は星形に切りました。

## 7月18日にクッキングを行いました！

2回目のクッキングでは型焼きクッキーを作りました。生地を、動物やお花、車などの色々な型を使って型抜きしました。そして可愛くトッピング！チョコやカラフルなアラザンを使って飾りつけしました。手に生地や飾りがくっついて、少し大変でしたがみんな上手に仕上げることができました♪



綺麗に焼けたよ！



## \*お知らせ\*

8月9日(木)に、第3回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

