

給食だより

令和7年度 8・9月号



夏野菜がおいしい時期になりました。菜園で採れたミニトマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラなどの夏野菜を子ども達がたくさん給食室に持って来てくれます。採れた夏野菜は給食に使用し、子ども達も喜んで食べています。

夏野菜には体を冷やしてくれたり、免疫力アップにつながるものが多くあります。毎日暑い日が続きますがバランスの良い食事、水分補給に心がけ、暑い季節を乗り切りましょう！



夏こそ摂りたい

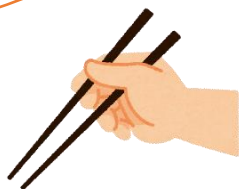
ビタミンC

ビタミンCは水溶性のビタミンの一つで、骨や腱などの結合たんぱく質であるコラーゲンの生成に必須の化合物です。

ビタミンCが不足すると、コラーゲンが合成されないため、血管がもろくなります（壊血病）。また、毛細血管、歯、軟骨などを正常に保つ働きがあるほか、皮膚のメラニン色素の生成を抑え、日焼けを防ぐ作用やストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。

ビタミンCは果実類、野菜類、いも及びでん粉類、嗜好飲料類に多く含まれています。水に溶けやすく、熱や空気、アルカリに弱いので長時間水にさらしたり、茹でたりすると大幅に減少するので新鮮なものを選び、保存を短時間にとどめて手早く調理することで多く摂取することができます。

＼ 正しくお箸を持とう！



お箸を正しく持つためには、まずスプーンやフォークを鉛筆のように持ち、上手に食事ができていることが重要です。またピースサインが上手に出来たり、指先に力を入れて作業ができる（ボタンを留める、洗濯バサミが広げられる）こともお箸を使ううえで大切になってきます。

箸のトレーニングによく使われるのが「しつけ箸」です。箸が連結していて、リングがついていたり、指を支える部分がついていたりするものなど、その種類はさまざまです。箸が連結していてリングがついているタイプは、2～3歳ごろから箸に興味を持ち始めたお子さまにおすすめです。ただし、しつけ箸は持つ場所が固定されていて、可動域が決まっています。慣れてしまうと変な癖がつく可能性があり、ある程度慣れてきたら普通のお箸に移行すると良いでしょう。



災害に備えよう



9月1日は関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期であることから、防災への備えをするという意味で「防災の日」が創設されました。災害に備えて非常食や備蓄品、防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているか確認をしましょう。

ローリングストック法…普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分買い足し、備蓄する方法



備えておきたい備蓄品

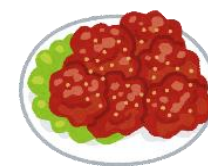
家族の人数×最低3日分（9食分）
があると安心

水（1人1日3L）	
パックごはん	
おかゆ	
カップ麺	
レトルト食品 （カレー、シチュー、どんぶりなど）	
缶詰 （さば、ツナ、焼き鳥、フルーツなど）	
栄養補助食品、野菜ジュース	
菓子 （飴、ビスケット、チョコレートなど）	

おすすめ！

先生のおすすめメニュー

キッズヤンニョムチキン



材料（大人5人分）

鶏もも肉	450g
塩こしょう	適量
片栗粉	27g（大3）
油	16g（小4）
ケチャップ	30g（小5）
おろしにんにく	2g
しょうゆ	18g（小3）
みりん	18g（小3）
砂糖	15g（小5）
ごま	6g（小2）

作り方

- ①鶏ももは食べやすい大きさに切り、塩こしょうをしておく
- ②①の鶏肉に片栗粉をまぶす
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を揚げ焼きにする（天板に並べ油をかけオーブンで焼いてもよい）
- ④タレの調味料（ごま以外）を合わせておく
- ⑤鶏肉に火が通ったら合わせておいた調味料を加え絡める
- ⑥ごまを散らす