

# 8月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 8. 1



太陽の光がサンサンと降り注ぐ、暑い夏がやってきました。子ども達は暑さに負けず、元気いっぱいプール（水遊び）や外遊びを楽しんでいます。子ども達がしっかり水分補給できるよう、保育園では毎日麦茶をたくさん沸かしています。

8月8日（火）に自分たちで育てている夏野菜を使って、マスカット組さんが「夏野菜ピザクッキング」を予定しています。ピザ生地から作る予定なので、爪を短く切って、エフロン・マスク・三角巾を忘れずに持たせてあげてください。

## 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食われていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もサッパリしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・ごま・胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅・レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。

## 夏祭りの献立紹介



### ★献立★ 《お昼ご飯》

- 焼きそば
- フランクフルト&フライドポテト
- 枝豆&コーン&ミニトマト
- 大根ポタージュ
- ピーチゼリー

### 《3時のおやつ》

- 3末クレープ・3上チョコバナナ
- 牛乳

## ★7月誕生会献立紹介★



### ★献立★

- 《お昼ご飯》
- 七タカレー
  - しらすサラダ
  - 七タゼリー

### 《3時のおやつ》

- カステラパフェ
- 牛乳