

保護者様

わくわく

毎月19日は食育の日



ごちそう組だより

令和2年8月19日

田島わくわく保育園 給食室

金子 原田 石崎

暦の上では立秋を過ぎましたが、まだ暑い日が続いています。給食室には子ども達が育てた野菜が届き、給食に入れてみんなでおいしくいただいています。いまの時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちですがバランスの良い食事と睡眠を心がけ、元気に残暑を乗り切りましょう！

冷たいおやつを食べすぎに注意しましょう！

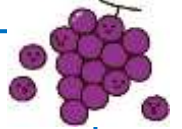
暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるでしょう。食べ過ぎで起こる悪いことは大きく分けて二つあります。

一つは体が冷えてしまう事です。食べ過ぎで体を冷やしすぎると胃腸が冷えて動きが悪くなり、腹痛や下痢になってしまう可能性があります。

二つめは、糖分を摂りすぎてしまうことで空腹を感じにくくなってしまいます。アイスやジュースを多く摂取すると食事の時に食べる量が少なくなり、その結果、糖質に偏った食事となり夏バテの状態になってしまいます。

普段から気を付けることは、水分補給は水かお茶にする。体を温める食材(かぼちゃ・葱・生姜・にんにくなど)を取り入れたメニューにする。適度な運動で腸の働きをうながすようにする。夜更かしをせず早寝早起きをする。これらを心がけることが大切です。

旬の食べ物「ぶどう」



ぶどうには、脳や体のエネルギーになるブドウ糖が豊富に含まれ、疲労回復効果もあるので子どものおやつにぴったりの果物です。皮にはポリフェノールが含まれており、抗酸化効果に優れ、がんや動脈硬化の予防に加え、アンチエイジング、疲れ目の回復などの効果もあります。ぶどうは、大粒の巨峰や小粒のデラウエア、皮ごと食べられるシャインマスカットなど様々な品種があります。ただし、小さい子どもはのどに詰まらせる危険があるので、食べている間は目を離さないようにしましょう。

夏やさいのカレー(4人分)

(材料)

豚肉	120g	しょうが	少々
玉ねぎ	半分	にんにく	少々
人参	1本	油	大さじ1
南瓜	50g	カレールウ	100g
じゃが芋	1個	ソース	小さじ1
なす	1本		
ピーマン	半分		
トマト	半分		



(作り方)

- ① 肉、野菜は食べやすい大きさに切る。トマトは湯むきをし、しょうがとにんにくはみじん切り。
- ② 鍋に油を入れ、しょうがとにんにくを炒めたら豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋の順に炒める。野菜がかぶる位まで水を入れ煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら南瓜、なす、ピーマン、トマトを入れて南瓜に火が通ったらカレールウとソースを入れて煮込む。

今日はきりん組さんが自分たちで育てた野菜(なすとピーマンとじゃが芋)を使ってカレーを作りました😊