



# 7月 給食だよ

大宮みちのご保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、きれいなサッパリして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は栄養や水分が豊富ですが、熱くなった身体を冷やしてくれる役割もあります。生で食べてもおいしい夏野菜、食卓にうまく取り入れてみてください。

- きゅうり…水分が多くカリウムも多いのでむくみの解消にも効果的です
- なす…生活習慣病の予防効果があり、油で調理するとより効果的です。
- トマト…赤い食材に含まれるリコピンは風邪の予防に効果的です
- ピーマン…ビタミンCが多く、油で調理することで栄養価がUPします
- かぼちゃ…βカロテンが豊富で日焼けやシミの予防にもなります

L

## おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



## らいおん組親子カレー作り



6月17日親子カレー作りを行いました。今回初めてピーラーを使ってじゃがいも・にんじんの皮むきをしてもらいました。慣れないピーラーにちょっと苦戦する子供たちとそれを見守るお父さん・お母さんたちがとても新鮮でした。実際の調理は給食室での仕上げとなりましたが、出来上がったカレーを親子で美味しそうに食べてる光景を微笑ましくみていました。普段家庭では親子で料理を作る事が難しいと思うので、今回のカレー作りはいい体験になったのではないのでしょうか。これを機会に家庭でも一緒に料理をしてみてください。

