



給食だより 8月

杉戸みちのこ保育園

令和2年 8月1日

ジメジメとした梅雨が明け、いよいよ夏本番です。先日、子ども達がクラスで育てた野菜を給食室に持ってきてくれました。いんげんやオクラ、ミニトマトなど自分達で育て、収穫し、食べることで苦手だった野菜が“美味しい“と感じることが出来ているようです。子ども達にとってとても良い経験になっています。



夏バテを防いで暑さを乗り切ろう！

～食事で夏バテ予防～ 1・2・3のポイント

普段元気な子どもでも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

＊夏バテの原因は？

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、体に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因といわれています。

＊3つのポイントに気を付けて夏バテにならないように気を付けましょう。



1. 食生活リズム



夜更かしをして朝寝坊し、朝食をぬいたり間食が多く食事が食べられなかったりすると、1日に必要な栄養素をしっかりとることが出来なくなります。1日3食(+間食)のリズムを守って、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

2. 食事の内容



食欲がない時は「量より質」で、栄養バランスがよい食事を心がけましょう。また、夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い食べ物(肉・魚・豆・豆製品・卵)、ビタミンB1が多い食べ物(豚肉・大豆・うなぎなど)や野菜、果物を積極的に摂りましょう。

3. 水分補給



夏はたくさんの汗をかくため体の中の水分が失われるので、こまめに飲み物を飲むことが必要です。ご家庭で常備しておく飲み物は、水や麦茶が良いでしょう。甘いジュースは、糖分が多く含まれるので飲み過ぎないように気を付けましょう。

今月のオススメ

手作りピザ



〈作り方〉

- 1.強力粉、塩、三温糖、ドライイーストをボールに入れ、40℃のぬるま湯をドライイーストにめがけて加え、素早く穴あき木べらで混ぜる。ある程度、混ぜたら油を加えさらに良く混ぜる。
2. 1を台の上に取り出し、こねる。表面がつるっとしてきたら丸めて再び1のボールに戻し、温かいところで30分くらい休ませる。
3. 2が2倍程に膨らんだら、粉を付けた手で軽く押し空気抜きをする。
包丁で一人分(12等分くらい)の丸い生地を作り具をのせる。
4. 余った生地は鉄板に平く伸ばし、ケチャップを塗り、具をのせて焼く。

材料 幼児2人分

強力粉	80g
食塩	0.6g
砂糖	1.4g
ドライイースト	0.6g
水	38g
油	6.8g
ピーマン	10g
玉葱	20g
ツナ水煮缶	10g
ケチャップ	12g
ピザ用チーズ	18g

食育でもピザ作りは取り入れられますのでお家でも是非作ってみて下さい。乗せる具はお好みで選べます☆

食育活動

各クラスで収穫した夏野菜を給食に出しています。子ども達が自ら収穫しているので、野菜に触れたり匂いを嗅いだりと普段では経験できない体験をしています。

