



8月 食育だよ!



猛暑続きの毎日です。うだるような暑さに子どもも大人も少々バテ気味ですね! 暑さで食欲が低下する大人と違い、子どもたちは食欲旺盛です。食べることは元気のもとです。この暑い夏を乗り切りたいと思います。

夏を元気に過ごすポイント

な んでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。



つ めたいものは、ほどほどに...



冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

の むなら、麦茶か水、牛乳を...



水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。

し ほう、塩のとりすぎに注意!

スナック菓子や、ファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ たくさんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、腸の運動を活性にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。



☆枝豆たべたよ!

プランターで栽培した枝豆。以上児クラスで収穫して給食室で茹でてもらい給食の時にいただきました。「おいしい!」と自分たちで育てた枝豆は格別です。お家に持ち帰った枝豆はどうですか?もう食べたよという家庭もあったようです。次は冬野菜の栽培にもチャレンジしたいと思います。

真っ赤に色づいたミニトマトを自分でちぎり、食べています。もちろん、安全にも配慮し、かじって食べることを知らせています。



☆お手伝い☆



毎年この時期はおやつに出るとうもろこしの皮むきのお手伝いをしています。1枚1枚丁寧に皮をはがしていきます。自分たちで調理(?)したおやつは格別です。「おいしかった」の感想が聞かれました。今後も機会を捉えて、調理体験をしていきたいと思います。

子どもの大好きメニュー

とうがんじる (冬瓜汁)

<作り方>

1. 冬瓜は中わたをとり、皮を厚めにむいて食べやすい大きさに切る。
2. 干しいたけは水でもどして干切り、小松菜は1cm程に切って下茹でをする。
3. 油を熱し、豚肉、冬瓜を順に炒める。
4. 干しいたけ、もどし汁、だし汁、酒を加えて煮る。
5. 材料が煮えたら食塩、しょうゆを加える。
6. 下茹でをした小松菜、カレー粉を加える。
7. 溶き片栗粉でとろみをつけて味を調える。

材料 (4人分g)

冬瓜	200g
豚肉	50g
炒め用油	少々
干しいたけ	1個
小松菜	1株
だし汁 (かつお)	600cc
カレー粉	小さじ1/2
食塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/2強
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2