



給食だより

2022年8月5日
尚徳福祉会 仲町保育園

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症に気をつけたい時期です。暑さに負けないためにも、早寝早起きをし、しっかりごはんを食べ、水分補給を忘れず、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。



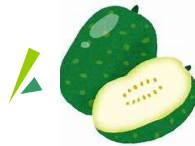
体を涼しくする 夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



季節の 食材

とうがん



冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」(とうがん)と記すようになったと言われています。涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。ワタはスプーンでくり抜くと、取り除きやすいです。皮は薄くむくと、煮崩れしにくく、色も綺麗に仕上がります。

8月の献立紹介

キャロットゼリー

★材料(4人分)

にんじん	20g	粉かんてん	2g
水	100ml	砂糖	40g
オレンジジュース	100ml		

★作り方

- ①にんじんを適当に切ってゆで、ミキサーでペースト状にする。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ混ぜて、ふやかしておく。
- ③かんてんと水が入った鍋を火にかけて沸騰したら、砂糖、オレンジジュース、1を入れて再度沸騰させる。
- ④型に流し冷やし固める。

にんじんが苦手な子もオレンジジュースが入ることで食べやすくなっています。

子どもの食の「困った」をどうする？

👉 小食

食べる量は一人ひとり違います。まずはその子の基準でみてください。ごはんとおかずをバランスよく食べていて、身長と体重が成長曲線のラインに沿ってゆっくりでも成長していれば、それほど気にすることはありません。

食ベムラがあっても、3歳くらいまでは食べたり、食べなかったりはよくあることです。毎日一

定量を食べなくても、1週間単位でだいたい食べていればよしとしましょう。

また、食事をあまり食べなかったからと、次の食事を早めたり、おやつを中途半端な時間に与えたりせず、食事は決まった時間にとるようにしましょう。成長とともに空腹感や満腹感がわかるようになり、食事のリズムができてきます。その中で、例えば昼食にごはんをあまり食べていなかったらおやつをおにぎりやサンドイッチにするなど、食べる量や栄養バランスを工夫していけるといいですね。

