



# 給食だより

## 水分補給をしましょう

まだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。これから少しずつ涼しくなってくるかと思いますが、まだまだ水分補給が必要です。

特に子供は体が水を必要としていく事を感じる、脳や腎臓の機能が未熟であることから、喉が乾いたと感じないことがよくあります。

また、汗をかくと同時にビタミンやミネラルも失われるため、甘いジュースではなくミネラルを含む麦茶などで補給することをお勧めします。1～2時間おきにコップ1杯程度の補給ができるように、ご家庭でも声替えをしてあげてください。

## 給食展示とお弁当について

6月～8月は給食の実物展示をすると傷んでしまうので写真展示を行っています。しかし今年は9月も気温が高い事が予想されます。9月中も引き続き写真にて展示を行いますのでよろしくお願い致します。また、それに合わせてお弁当日も9月はありませので、10月からまたお願いします。

## パックアイスを作ったよ！

子ども達が楽しみにしているクッキングの一つに、夏のパックアイス作りがあります。

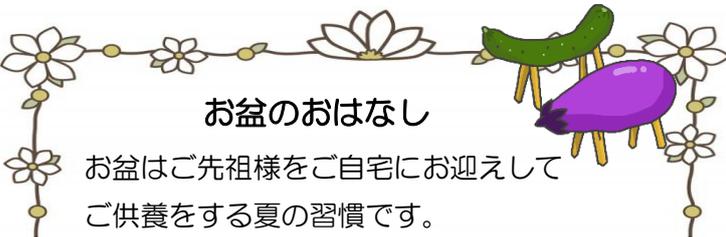
作り方はとても簡単！よく洗った牛乳パックに材料を入れて、優しく振り混ぜしっかりと凍らせれば完成です。27日に作り、翌日のおやつで提供しました。昨年はビスケットやミックスベリーを入れましたが、今年はしろくまアイスをイメージしてフルーツを入れて作りました。子供たちは冷たいアイスに大喜び！美味しかった～の音が聞けて良かったです♪



## ☆先生一押し！おすすめレシピ☆

8月22日にイタリアンチキンソテーを給食で提供しました。子供たちもとても喜んで食べてくれたのですが、それを上回る程保育士の先生方から高評価を頂きました♪トマトソースの酸味とチーズの相性がバッチリなメニューです。レシピが欲しい！と言ってもらったので、ご紹介しますね！是非ご家庭でも作ってみてください！

## お盆のおはなし



お盆はご先祖様をご自宅にお迎えしてご供養をする夏の習慣です。

保育所でも精霊馬（しゅうりょううま）をかざり、子供たちもお盆のお話を聞きました。

きゅうりを「馬」、なすを「牛」に見立て、迎え盆でご先祖をお迎えする時には足の速い馬で、送り盆であの世にお見送りする際にはゆっくりと帰って頂くように…と教えてもらった子供たち。精霊馬を見ながら

「これが馬さんだねー」「牛さんはゆっくりなんだよね！」とお話してくれる姿が見られました。

## つぶやき

広島の子ブリ展へ家族で行って来ました。大迫力の展示物に大興奮する私と息子。主人は子ブリ作品を見たことがなく、私たちのテンションに引き気味…温度差の激しい家族でした。三浦

W杯の柔道を見ていると息子が「アロンアルファって出る？」と一言。「ウルフアロンね・・・」分かった私も凄いなと思いましたが、たまに飛び出す息子の言い間違えにもびっくりです(笑) 山根

鶏肉	50g
オリーブオイル	適量
玉ねぎ	10g
しめじ	8g
にんにく	少々
ホールトマト	10g
砂糖	1g
ウスターソース	1.5g
ケチャップ	5g
ピザ用チーズ	お好みで

- ① 鶏肉は塩コショウで軽く下味を付け、両面焼きます。
- ② 玉ねぎを千切り、しめじは食べやすい大きさに割りオリーブオイルとにんにくで炒めます。
- ③ 調味料を混ぜて②に入れ、水分が半分になるまで煮ます。
- ④ ①と③を耐熱皿に入れてチーズを載せオーブンでこんがりするまで焼いてください。