

給食だより

ちどり保育所 令和4年8月31日発行

食育の日

今月の食育は「夏の食材シルエットクイズ」を行いました。保育所で育てている『きゅうり・ナス・とまと・オクラ』は「そこ（園庭）にあるー！」と嬉しそうに教えてくれました。それぞれの野菜や果物の花もクイズにしました。見たことがないであろう『パイナップル』の花を見せ「これ何の花だと思う？」と聞くと「パイナップル！」と即答されました。「ゴツゴツしてるから～簡単だよ」自信満々の様子でした。HPでも紹介しています。ご覧下さい♪



早寝早起き朝ごはん

9月になると、運動会の練習が本格的にスタート！子どもたちが、練習を頑張る為に欠かせない習慣がお家での「早寝早起き朝ごはん」です。毎日元気な子どもたちですが、運動会練習での疲労は蓄積されていきます。**早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう！**もしも、朝ごはんが食べれなかったり、いつもより少量だったなどいつもと違う様子の場合は、担任までお知らせ下さい。



夏野菜には・・・



アイス作り

ふじ組がアイスクリームを作りました。『生クリーム、牛乳、砂糖、オレオ、ミックスベリー』を混ぜ、牛乳パックに流し入れて冷凍するとあっという間にアイスクリームに！簡単でとっても美味しいのでご家庭でもぜひ作ってみてください♪ [レシピは9/2 掲示予定です♪](#)

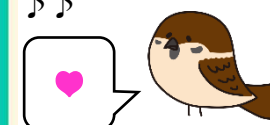


おまけの芋づる

裏の畑で間引いたさつま芋のつるの筋取りをふじ組さんに手伝ってもらい、ちくわと一緒に炊いて季節の味を楽しみました♪筋取りの様子はHPに動画を載せていますので是非ご覧下さい♪

グングン生長中でしたが・・・

バケツ稲が順調に育ち、7月末には穂がつかれました♪・・・が賢いスズメたちは今年も出来立ての穂を狙って舞い戻り、すずめ対策に日々奮闘していたのですが・・・結局、今年も食べられてしまいました・・・きっと飛びつくほど美味しいお米が出来ていたのですね♪♪



5月

8月(初め)

現在

夏野菜には夏を乗り越える為に大切な栄養素がたくさん入っています。夏野菜を食べて残暑に負けない強い体を作りましょう！

それぞれの野菜を使ったオススメメニューを紹介しています。レシピをご希望の方は担任または給食担当者へお声がけください。

【ナス】成分の約90%は水分。皮の部分にポリフェノール多く含まれているため、皮ごと食べるのがオススメ。また、むくみ解消に効果的なカリウムも含まれている。

ナスと豚肉の味噌炒め、ナスのチーズ焼き
ナスミートスパゲティ

【ピーマン】強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富。また、皮膚や粘膜を健やかに保ちウィルスから身体を守り夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれている。ビタミンAは油と一緒に摂ることで、吸収率が上がる。

ナスとピーマンの味噌炒め
ピーマンの塩昆布和え

【トマト】抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に摂ることでより強力な抗酸化作用が期待できる。

(ビタミンE:アーモンド、ツナ缶、オリーブオイルなど)
鶏肉のトマト煮、ポークビーンズ、
トマトの和え物

【オクラ】ビタミンCやビタミンB1・B2、β-カロテン、カルシウム、マグネシウムなどが豊富に含まれている。ネバネバ成分ペクチンは食物繊維の一種で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果、腸内環境を整える効果が期待できる。

オクラスープ
オクラと納豆のねばねば和え

【きゅうり】夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれている。

きゅうりにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれているが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるため、酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂れる。

きゅうりの酢の物、きゅうりの福神和え

【とうもろこし】主成分は糖質で体のエネルギー源ビタミンB1やビタミンB2、カリウムが豊富に含まれている。また、食物繊維も豊富で腸内環境を整える効果もある。疲労回復にも効果的なアミノ酸の一種アスパラギン酸も含まれており、夏バテ予防に役立つ。

コーンマヨトースト、コーンサラダ

▶ 今月末で退職することとなり、子どもたちの笑顔が見れなくなるのがとても寂しいです。保護者のみなさまには、クッキング、お弁当などご協力していただき、ありがとうございました。充実した9年間でした。大屋

▶ 大屋先生ロスですが、山根先生と一緒にこれからも、変わらず安心安全でおいしい給食を作っていくたいと思います！ 中谷

▶ 今月より、ちどり第2保育所から異動してきました山根です！【美味しい給食で子どもたちを笑顔に】をモットーに一生懸命頑張りますのでよろしくお祈りします 山根