

給食だより（8月）

野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べ過ぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

保育園ではミニトマト、きゅうりを収穫してクラスごとに食べていますよ。

夏場のお弁当の工夫

夏は食中毒に特に注意が必要な時期です。朝作ったお弁当が、昼には傷んでいるということもありますので、衛生に注意し、使ったあとのお弁当箱はよく洗いましょう。十分に冷めてから詰めます。水分は細菌の繁殖を促してしまうので、生野菜などを使うのは避けましょう。

子どもたちは喜んでお弁当を食べていますよ。

かんたんレシピ

エビカツ

えび30g はんぺん7g 豆腐10g 玉葱10g

A (卵2g 酒2g 小麦粉1g 片栗粉1g)

B (小麦粉3g 卵5g パン粉7g)

C (ケチャップ4g マヨネーズ3g)

作り方①えびとはんぺんと豆腐をミキサーにかける。Aを混ぜて生地を作る。

②①を小判形に作りBを順番に付けて揚げる。

③Cのドレッシングをかけて完成。

食育クイズ

*枝豆は成長すると何になる？

①大豆 ②そら豆 ③ピーナッツ

正解は① *枝豆は豆が未成熟な状態で、大豆になる前に早めに収穫されたものです。大豆に比べてカロリーが低く、大豆にふくまれていないビタミンCやベータカロチンも含まれています。