

給食だより（7月）

さつまいもの苗をぞう組さんが植えてくれました。

秋にはたくさんの芋を収穫し、いろいろ料理するのが楽しみです。

子ども達が楽しみにしている夕涼み会があります。

踊り、夜店、花火を楽しみましょう。

水分補給を摂り夏バテしないように健康管理に気をつけて下さい。



* 3, 4, 5歳児のご家庭のみなさん

保育参観ごくろうさまでした。*

大勢の方に見守られての食事時間は、いつもと違う雰囲気
に子ども達は恥ずかしかったり、緊張したりで、いつもの自分を見せられなかつたかも知れませんが、みんな嬉しかった
と思います。「保育園では何でも食べるんだな～」と感じたこ
とでしょう。子どもたちは集団生活や友達との関わりで育ち
あっているのです。

*夏野菜を食べましょう

トマト・・・ビタミンいっぱい、血圧を低下させたり、イライラを
鎮める作用もあります。

きゅうり・・・たっぷりの水分が利尿効果を発揮し、手足のむくみなど
を解消します。

なす・・・アクがあるので、切ったらすぐ水につけて変色を防ぎま
す。油と相性は抜群です。

さやいんげん・・・カロチン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維と豊
富な栄養です。ビタミンBは多く、筋肉に疲労物質
をためないさようがあります。



そうめんサラダ（一人分）

そうめん・・・10g 卵・・・10g 人参・・・7g

きゅうり・・・15g キャベツ・・・10g

（醤油・・・5g みりん・・・4g 酒・・・2g 砂糖・・・2g

みかん缶10g・・・かつお節・・・2g）

（作り方）

- ① 野菜を千切りに切って茹でる。卵は錦糸に作る。
- ② かつお節で出汁を作り、調味料を加え冷やす。
- ③ ②に野菜を入れて、味整える。トッピングにみかんを飾る。