



# 給食だより 8月

発行日 7月30日

先日まで雨や曇りの日が多く、7月とは思えないくらい涼しい日が続いていました。そんな梅雨寒も終わりを迎え、最近、少し動くと汗をかくような暑さになりましたね。夏は、体力の消耗が激しく、体調を崩しやすい時期です。暑さに負けないように早寝・早起きをしてしっかり朝ご飯を食べ、体調を整えましょう。また、上手に水分補給、塩分補給をし、夏を楽しみましょう。

## ◎暑さに負けない体を作りましょう。



夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。

⇒水分補給をこまめにし、1日3食バランスよく食べ、冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。

## ☆旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

きゅうり：体温を下げる、脱水症状の予防、

トマト：免疫カアップ、疲労回復

とうもろこし：胃腸の調子を整える、疲労回復

ピーマン：血液をさらさらにする、風邪予防

なす：体温を下げる、消化を助ける など

給食でも旬の夏野菜を取り入れるようにしています。

## ☆お知らせ☆

- ・7月の初めにたいようぐみさんと、みその天地返しを行いました。子どもたちと一緒に、みその色を見たり、においを嗅いだりしました。もう少し、熟成させて秋頃に給食で提供していきたいと思います。
- ・各クラスで育てている野菜が、少しずつ大きくなり、子どもたちが収穫してお昼やおやつの時に食べています。
- ・8月の食育活動として、とうもろこしの皮むきを予定しています。



## 8月31日=『野菜の日』

全国青果物商業協同組合連合会などの9団体が、もっと野菜について認識してもらいたい、野菜をたくさん食べてほしいと、「や=8」「さ=3」「い=1」の語呂合わせから、1983年に制定されました。様々な野菜に興味をもち、旬の野菜をおいしくいただきましょう。特に夏に旬を迎える野菜は、汗をかくことで失われる水分や無機質（ミネラル）が多く含まれています。夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 旬の食材を使用して・・・

保育園の給食紹介

## トマトサラダ

【材料・・・4人分】

- |       |        |      |       |
|-------|--------|------|-------|
| ・トマト  | 大2個    | ・玉ねぎ | 大1/2個 |
| ・酢    | 16g    | ・食塩  | 4g    |
| ・砂糖   | 2g     | ・油   | 16g   |
| ・バジル粉 | (お好みで) |      |       |

【作り方】

- ① トマトは角切りにします。玉ねぎは、みじん切りにし、水にさらして水気を切っておきます。
- ② ポウルに酢、食塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせます。油を少しずつ加えながら、さらによく混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、①の玉ねぎを加えます。
- ③ 器にトマトを入れ、②のドレッシングとあえて完成です。
- ④ ドレッシングにバジル粉を加えるのもおすすめです。

## 8月の旬

あじ いわし かれい

かじきまぐろ こんぶ いんげん

えだまめ なら おくら きゅうり

ズッキーニ トマト とうもろこし

かぼちゃ とうがん みょうが

なす ゆず なし パイナップル

ぶどう もも マンゴー メロン

