給食だより

令和４年８月号
立石いろは保育園
栄養士　工藤

晴れわたる青空とじりじりと照り付ける太陽が、夏本番を感じさせます。暑い日が続いていますが、水遊びをする子どもたちの楽しそうな声が給食室まで聞こえてきます。今しかできない遊びや体験をたくさん楽しみながら、体調の変化を見逃さないように過ごしていきましょう。

冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう

冷たい飲み物や食べ物は体温の上昇をおさえる役割がありますが、何より、火照った体に冷たい食べ物はとてもおいしく感じますよね。食欲の湧かない時もついつい選んでしまいがちです。しかし、摂りすぎは内蔵の冷えを招き、血流の低下から消化不良や食欲不振に繋がります。また、アイスクリームや炭酸飲料はよく冷えていると甘味が感じづらくなるため、知らず知らずのうちに多くの糖分を摂ってしまうので注意が必要です。意識するだけでなく、１日ひとつまで、などの決まりをつくるのも効果的です。

温かい汁物や常温の飲み物を選ぶのが難しく、冷たい飲み物を多く飲むときは、一気飲みや、がぶ飲みを控えるように意識しましょう。ごくごくと喉に流し込まず、一口ずつ口に含んでから飲み込むことで胃腸への刺激が和らぎます。また、紅茶、ハーブティー、ココアなどは体を温める働きがあるので、冷たい物を摂り過ぎたと感じた際は、意識して飲むのもおすすめです。

冷たい食べ物のほかに食欲を増進させる食事として、スパイスや酸味を使うことがオススメです。カレー粉や梅、レモンなどを普段の食事に付け足すことで、食欲増進だけでなく、消化をよくする働きも期待できます。いつもの炒め物やチャーハンに少しだけカレー粉を足したり、煮物に梅ぼしを加えて梅煮にしたり。香りや酸味を上手に使いましょう。

３食しっかりと食べ、体を冷やし過ぎないように気をつけながら、元気いっぱいに過ごしましょう♪

８月の食育と行事食

いぶき組、わかば組で「枝豆のさや取り」を予定しています。青々と茂る枝豆の茎からさやを取るには、意外と力が必要です。新鮮な枝豆の匂いや、皮についたうぶ毛の感触を体験してほしいと思います。みんな上手にとれるかな？

２４日のお誕生日会では、大きなスイカをくり抜いて、たっぷりのフルーツと甘いシロップが入った、フルーツポンチを提供予定です。旬のスイカを使った、今しかできない贅沢なフルーツポンチをお楽しみに♪

おいしいお魚を食べよう

本園の給食では、週に２、３回はお魚のメニューを取り入れています。サバやサケ、カレイなど、馴染み深いお魚ですが、子ども達がおいしく食べられるように工夫をしています。

サバの塩焼きは定番メニューですが、ただ塩を振って焼くだけでなく、お酒も振ることで、皮はパリッと臭みも少なく焼き上がります。サケは、うま味が濃いので、照り焼きなどシンプルな味付けでも良いですが、カレー粉にマヨネーズを混ぜ、塗って焼くだけで、子ども達に人気のカレーマヨ焼きになります。淡泊な味のカレイは、たっぷりのお野菜が入った餡などをかけることで、お野菜の味と食感で食べ進みがとても良いです。たんぱく質、ビタミン類が豊富で、DHA・EPA などの栄養もたっぷりなお魚をご家庭でも取り入れてみましょう。