



給食の目標

8月 夏の暑さに負けずに食事を取る

- ・こまめに水分を取る。
- ・食欲が湧くように涼しい環境の中でしっかり食事を食べる。

♪ 8月の行事予定♪

29日(木) お誕生会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

～熱中症対策《水分補給のポイント》～

◇汗をかくときの前後に飲もう◇

汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。汗をかく前に飲みましょう。

★理想的な水分補給時間帯



◇一度に大量に飲まない◇

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

◇水かお茶を飲もう◇

ジュースには、糖分がたくさん入っていて夏バテを起こしやすい為、飲みすぎないように、量に注意してください。また、イオン飲料(スポーツドリンク)は塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐったりしているときや、高熱が出ているときなど、体調の悪いときの水分補給には適していますが、普段の水分補給では水で2倍に薄めたものや、子ども用のイオン飲料を利用しましょう。牛乳は、消化吸収に時間がかかり胃腸の負担になるので、水分補給という点では適していません。

乳幼児健診などで、お茶が苦手な子どもがいることを保護者からお聞きします。小さいうちからお茶を飲むことを習慣づけましょう。

◎夏休みに入り、家族で出かけることも多くなるこの時期、外出時の注意点は車内温度です。短い時間でも子どもを車内に残すことは絶対に避けましょう。赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渴いたことを上手に伝えることができず、また水分が不足していることも自分ではわかりません。お父さん、お母さんなどまわりの大人が水分補給に気をつけてあげてくださいね。

8月の郷土料理は、**愛知県**です。

- ひつまぶし…焼き上げた鰻の蒲焼を刻んでご飯にのせる料理です。食べ方として、最初はそのまま食べ、次に薬味(ねぎ、刻みのり、わさびなど)をのせて食べます。最後に薬味をのせてお茶や出汁をかけ、お茶漬けとして食べます。
- 味噌カツ…「名古屋めし」と呼ばれるものの一つで、八丁味噌などの豆味噌に鰹出汁、砂糖など様々なものを加えたタレを豚カツにかけたものです。
- 冬瓜・・・愛知県の出荷量は、全国の20%を占め、全国2位の出荷量を誇っています。「早生(わせ)とうがん」は「愛知の伝統野菜」にも選定されています。
- 鬼まんじゅう…別名「芋饅頭」とも呼ばれており、愛知県を中心にとっても親しまれている和菓子です。「鬼まんじゅう」由来は2つあり、1つ目は、表面にたくさんのさつま芋の角切りが見えてごつごつしているの、邪神や悪神と恐れられている鬼や金棒を連想させることです。2つ目は、飢きんに苦しめられていた時代に収穫しやすい芋を主食に食べて鬼を災払として厄除けを表しているともいわれています。

夏野菜のミートグラタン

<材料> 4人分

・豚ひき肉	120g	★	・バター	30g
・ベーコン	10g		・小麦粉	50g
・セロリ	20g		・牛乳	120g
・玉ねぎ	90g			
・なす	120g			
・ピーマン	30g			
・トマト	180g			
・ケチャップ	50g			
・チーズ	5g			

<作り方>

- ① ベーコンを炒め、豚挽き肉、セロリ、ナス、玉ねぎ、ピーマンも一緒に炒める。
- ② バターを焦がさないように溶かす。そこにだまにならないようにして小麦粉を加えて混ぜる。もったりしてきたら牛乳を加えて混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ③ グラタン皿にバターを塗り、①を敷いた上にスライスしたトマト、ホワイトソース、チーズの順に重ねて焼いたら完成!

楽しい食育

《食事のマナーについて》

7月は、正しいマナーで食べることについてお話ししました。

食事をするときの正しい姿勢を、何人かのお子様にお手伝いをしてもらい、お手本を見せてもらいました。肘をついてはいけないうことや、椅子に深く座らないと落ちてしまうこと、テーブルと椅子の間はこぶし一つ分開けることなどをお話ししました。やってはいけない事を○×問題にすると、楽しく学んでくれました。また、お茶碗の持ち方についてのお話しも、みんな一所懸命聞いて、覚えてくれました。

《宮城県について》

7月は宮城県についてお話ししました。

宮城県では有名な蔵王の御釜の写真を見せて、これは山の上にある湖なんだよとお話するとみんなびっくりしていました。また、日本を代表する、仙台の七夕祭りの写真を見せると、「大きいー!」や「きれいー!」などと答えてくれました。

郷土料理は「おくずかけ」「油麩」、「ずんだ」についてお話ししました。おくずかけに入っているそうめんや油麩を実際に触ってもらいお話しすると、とても興味を持って聞いてくれました。当日は、「油麩おいしい!」などと言ってよく食べてくれました。