



# きゅうしょくだより 夏号

梅雨も明け、いよいよ夏本番です！真夏の太陽が照りつけ暑い日が続きますが、子ども達は毎日、元気いっぱいプール遊びを楽しんでいます。水分補給と休息をしっかりと、楽しい夏にしましょう。

## 畑の野菜が豊作です

保育園の畑では、春から育てていた夏野菜が立派に育ち、子ども達が喜んで収穫しています。らいおん組さんはキュウリ、ナス、ピーマン、きりん組さんはミニトマトを育てました。採れたての野菜はその日の給食に加わり、新鮮な香りと鮮やかな色をみんなで楽しんでいただいています。また、らいおん組さんは採れたきゅうりで浅漬け作りに挑戦しました。みんな上手に包丁を使っていましたよ！



自慢のキュウリをみんなに配りに行きました♪

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、桃やメロンなどの水分の多い果実・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## お弁当作りで注意するポイント

家族でのお出かけなどお弁当を作る機会が多い季節です。食中毒に気をつけておいしく食べましょう。



- ◆ ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く。
- ◆ 水分が多いと傷みやよくなるため、汁気の多いおかずはキッチンペーパーで拭き取る。
- ◆ つめるときは、食材をなるべく素手で触らない。
- ◆ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く。
- ◆ 抗菌シートを使う。
- ◆ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる。）

## ☆こんだて紹介☆

ひんやり柔らかい食感の夏にぴったりのおやつです

### 「豆乳くずもち」

《材料（5人分）》

- ・豆乳 200g
- ・片栗粉 35g
- ・砂糖 50g
- ☆きな粉 15g
- ☆砂糖 5g



《作り方》

- ① 豆乳と片栗粉を鍋に入れ、泡立て器で混ぜてから火にかけてさらに混ぜる。
- ② 少しもったりしてきたら、泡立て器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③ 火からおろし、ラップをしいたバットに均等に伸ばす。
- ④ 冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑤ ④を一口大に切り、砂糖を混ぜたきな粉（☆）をまぶす。

\* お好みで蜂蜜をかけてもおいしいですよ♪

## 主食(ごはん)をしっかり食べましょう

見附市の保育園で主食量調査がありました。市内の保育園の平均値はどの年齢児も目標量よりも低いという結果でした。わかくさ中央保育園は園で目標値を満たす主食量を提供していますが、食べる量には個人差が大きいようです。主食をしっかり食べることで、おかずの食べ過ぎを防ぎ、塩分や脂質を摂りすぎなくても満足できる食事ができます。玄関の給食の展示の量もぜひ参考にしてみてくださいね。

\* 主食量の目標量 \*

3歳児・100g 4歳児・110g 5歳児・120g