



きゅうしょくだより 夏号

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏到来です！汗をかきながらも、元気いっぱい遊んでいる子ども達は食欲も旺盛です。また、子ども達が育てた野菜もほぼ毎日のように給食室に届き、給食の材料に取り入れています。育てた野菜をいろいろな形で野菜が苦手なパクパクと食べている姿を見るとうれしくなります☆夏バテせず、たくさん給食を食べて元気に過ごそうね♪

☆ひまわりぐみが献立作りに挑戦しました☆

8月の献立表にも記載しましたが、ひまわりぐみが新メニューを2品考えてくださいました！
収穫の様子から、みんなでアイディアを出し合っている様子などを紹介します☆



なすやオクラの収穫
がんばっています！



みんなでアイディアを出し合って
絵を描いています。
どんなメニューができるかな？



完成了～！
その名も「ジャージャーうどん」



ジャージャーうどん
おいしく
「ひまわり風のつけ丼」
いただきました☆



夜食、どうしていけない？

夏はお祭りや花火などがあり、大勢の中で過ごす機会も多いと思います。しかし、楽しさのあまり、夜更かしをして、お腹がすいて夜食を食べるなんてことありませんか？実は、この夜食には、健康な体づくりを阻害するきっかけにつながるのです！！

夜食を食べるとこんな結果に・・・

- ・睡眠不足の原因になります。
- ・ホルモンバランスが崩れ、身長が伸びにくくなります。
- ・生活のリズムが狂ってしまいます。
- ・虫歯になりやすくなります。
- ・肥満を招き、生活習慣病の原因になります。



夜食を食べない工夫

- ・早寝の習慣を身につける。
- ・夜食になるようなものを買わない。
- ・大人が夜食を食べない。
- ・夕食の時間になるべくたくさんの種類のものを食べましょう。



☆こんだて紹介 ひまわりぐみ考案メニュー「ジャージャーうどん」

*材料（4人分）

うどん	4玉
サラダ油	適宜
豚挽肉	150g
●玉葱	1個
●人参	半分
●干し椎茸	3枚
●茄子	3本
きゅうり	1本
オクラ	2本
★おろし生姜	小さじ1
★おろしニンニク	小さじ1
★味噌	大さじ5
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖	大さじ2
水溶き片栗粉	適宜

*作り方

- ①うどんをゆで、水にさらしザルにあげる。
- ②●の野菜をそれぞれ千切りにする。
- ③オクラをゆで輪切り、きゅうりは千切り。
- ④★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、豚挽肉を入れ炒め、②の材料を加えさらに炒める。
- ⑥全体に火が通ったら③と水150ccを入れ煮る。
- ⑦⑧に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑧うどんを皿に盛り⑦をかけ、きゅうりをのせて出来上がり☆



*さくらぐみが作ったミニトマトものせて
いただきました。

この時季にピッタリなオススメメニューです！

食事のマナー知識～マナー違反編～ こんなことしていいないかな？



背中を丸めて食器をかかえて食べたり、テーブルにひじをついて食べていると、食べ物の消化吸收が悪くなります。



話しながら食べると、食べ物が口から出て周りの人を不快にさせます。



食事の途中に、トイレに行ったり、歩き回ると周りの人は食事に集中できません。



音を立てて食べると、周りの人迷惑がかかります。

*正しいマナーで、気持ちよく
食事をしましょう！



お知らせ

毎月19日は食育の日です。
その日にちなんで毎月19日に芳香稚草園のHPに、食育に関する情報をアップします。その他にも、レシピや行事食などを、随時アップしますのでぜひご覧下さい！！

芳香稚草園のHPトップの「みんな大好き！保育園の給食」をクリックすると見れますよ。



←携帯のカメラのバーコード認識機能を使って、コードを読み取ることができます。

