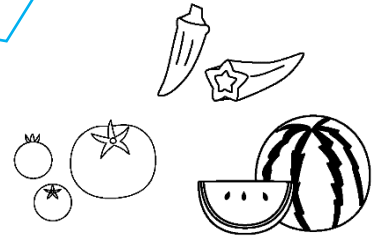


Oe tacchi 大江たち 小規模保育園

7月 給食だよ!

猛暑が続きますが、ごはんをよく食べて、たくさん運動して水分補給、そしてきちんと休むことが大切です。熱中症・夏バテ予防のためにしっかり体調管理していきましょう。給食では夏の食材を多く取り入れています。



食育の日～アジをさばく～

6月の食育活動では、子どもたちの前でアジを捌きました。うろこが取れたり三枚におろされていく様子を見て興味を持ったり、少し不思議そうにしたりしていた子どもたちです。

その日の給食はアジの塩焼き。命をいただくことに感謝していただきました。



クッキング～おからクッキー～

先月は型抜きクッキーを作りました。柔らかく崩れやすい生地を、型から外するのが難しかったのですが、一人ひとりオリジナルのクッキーができました。簡単な調理に参加して食に興味を持てるように、いろいろなことを経験していきたいと思います。



夏野菜で体の中から涼しく!

キュウリやトマト、ナス、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富で、暑さで摂りすぎってしまった水分をしっかり排出して体内の水分量を調整してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう!

～おいしい旬のアジの調理法～

成長を促進するビタミン B2 とカルシウムの吸収を促進するビタミン D を含んでいるアジ。特に夏場のアジは、アミノ酸が豊富になりうまみが増すので、塩焼きや煮物、南蛮漬けなどがおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富な生姜や葱、にんにく、玉葱などと一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ栄養素も逃しません。旬のこの時期に格別な味を楽しみましょう。

食の記念日

7月25日/かき氷の日…かき氷のことを「夏氷(なつごおり)」と呼んでいて、「7と2と5」の語呂合わせです。
8月4日/箸の日…日本で食事にお箸が使われるようになったのは、今からおよそ1400年前(飛鳥時代)といわれています。

8月7日/バナナの日…1903年、台湾から日本に正式にバナナが輸入されるようになりました。

8月8日/発酵食品の日…チーズや納豆などの発酵食品は、保存、健康面などで優秀な食品です。