

8月 給食だよ!

夏の疲れがでてくる時期で、食欲が低下することもあると思います。
栄養不足にならないよう意識して食事をして、しっかり睡眠をとり体調を整えていきましょう。



食育~とうもろこしの皮むき&夏野菜スタンプ~

7月の食育活動では、とうもろこしの皮むきと夏野菜のヘタを使ってスタンプングをしました。とうもろこしの皮はとても丈夫で、みんなで一枚ずつ力いっぱいひっぱってむけました。スタンプにした野菜はとうもろこし、ピーマン、オクラ、なすなどです。さまざまな形や香りに触れ五感が刺激される経験を重ね、これからも食への興味を深めていきます。



おやつ時間

先月の楽しみ会のおやつはフルーツポンチでした。すまいるチームさんは、目の前でバナナ、みかん、パイナップル、寒天の盛り付けを実演し、ぴーすチームさんは好きなフルーツをそれぞれ自分で盛り付けました!

フルーツだいすき🎵

成長期に必要な栄養素が豊富な旬のさんま

9月に旬を迎えるさんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。脳の発達に大切な栄養成分DHA、EPAといった不飽和脂肪酸も豊富です。シンプルな塩焼きや、子どもが食べやすいかば焼きにするものいいですね。その際にも、貴重な脂は落とさないよう調理して食べましょう。

食の記念日

- 8月29日/焼肉の日…スタミナをつけましょう。夏の暑さはまだまだ続きます。
- 8月31日/野菜の日…ビタミンの多い野菜も組み合わせて食べましょう。
- 9月6日/黒豆の日…黒豆は体にいいポリフェノールを多く含みます。
- 9月15日/ひじきの日…カルシウムやミネラル豊富なひじきを食べて健康で長生きをしてほしい、という願いを込めて敬老の日に制定。普段から摂取できていますか?

郷土料理の提供を開始します

各地の気候風土や暮らしにあった独自の調理法から生まれたのが郷土料理です。昔から伝わる料理を子どもたちに知ってもらうため、給食で郷土料理を提供します。8月は滋賀県長浜市の「さばそうめん」を予定しています。