



8月給食だよ

令和4年 8月

東戸塚らびっと保育園



アサガオにひまわり、保育園でも夏の花が咲いています。いよいよ夏本番、体調管理に気をつけ、みんなで元気に過ごしていきましょう。



8月31日は**8(や)3(さ)1(い)**の日。

今の時期、夏野菜が最もおいしい時期です。おいしい野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！野菜は私たちの体に欠かせないビタミン、ミネラルが沢山含まれています。また、タンパク質やエネルギーが体内で十分に効果を出すために必要な栄養素です。タンパク源の肉や魚、エネルギー源のパンやご飯と合わせてバランスの良い食事を心がけましょう。

園でもズッキーニ、すいか、枝豆、とうもろこしなどの夏野菜を8月の献立に取り入れ提供予定です。

おくら

夏バテ防止にも良いとされるオクラには様々な栄養素が含まれています。独特のねばねばした成分は、ガラクトサンやアラバンなどの食物繊維です。便秘や下痢を予防し、コレステロールを下げる作用もあります。また、ビタミンB1はピーマンの3倍も含まれており、夏の疲れた体の疲労回復にも効果が期待できます。



☆おくらのおかか和え(2人前)☆

材料

オクラ 8本 人参 1/8

かつお節 2g 醤油大さじ 1/2

- ① オクラはガクを切り落としておきます。
- ② 塩をふり、板刷りをして産毛をとります。鍋でお湯を沸かし1分ほど茹で、お湯を切ります。
- ③ ヘタを切り、輪切りにします。
- ④ ボウルに入れかつお節と醤油を入れ、味をなじませます。



食育活動について

にじ組が 6 月 27 日にキャベツ・麩・高野豆腐・わかめを使用して感触遊びをしました。水の中に入れて変化を観察したり、触って柔らかくなっていく感触を楽しんでいました。



にじ組、そら組が 7 月 19 日に冬瓜に触れました。初めに、夏に収穫して冬まで貯蔵ができるので「冬瓜」という名前な事を説明すると、みんな興味深々に聞いていました。転がしてみたり、叩いてみたりして、音や感触を楽しんだ後、割って中を観察して終わりました。

別の冬瓜で、冬瓜のスープをお昼に提供し、みんなで食べました♪



そら組が胡瓜、茄子、ピーマン、とうもろこしを収穫しました
まだまだ沢山収穫できるといいね☆

