給食だより

令和7年８月1日
桜こども園　たかせ
栄養士：磯貝麻美

夏は楽しいイベントがたくさんあります。体調管理に気をつけながら、夏ならではの思いでをたくさんつくってください。

8月の食育予定

5日(火)とうもろこしの皮むき(ほしぐみ)
子どもたちに皮をむいてもらい
午後のおやつに提供します♪

7月11日　お泊り保育(つき組)

夕食のカレーの野菜切りに挑戦！！

みんな真剣です！

じゃが芋・人参・玉葱チームに分かれて行いました。
上手に包丁を持ち、猫の手で野菜を押さえ、手を切らないように、真剣に切ることができました。
たくさんあった野菜も、あっという間に切り終わりました。

ピーマンのきんぴら（4人分）

ピーマン	4個	酒	12g
人参	1/2 本	砂糖	24g
しらたき(あく抜き)	200g	醤油	36g
油	16g	ごま油	16g
すりごま	適量		

1、ピーマン・人参は千切り、しらたきは細かめに切る。
2、鍋に油を熱し、人参、しらたき、ピーマンの順に炒める。火が通ったら、調味料を加える。
3、味を調え、ごま油とすりごまを入れ完成！

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素
- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ
- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる