



きゅうしょくだより



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。

気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、身体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために家庭でも、食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう！



夏バテ予防の食事



夏バテ知らずの丈夫な身体をつくる栄養素

- ・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付け

カレー粉→様々なスパイスで食欲増進

しょうが→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いて

食べやすくなる



夏の旬 スイカ



夏に美味しいスイカには多くの水分が含まれているので水分補給に役立ちます。

栄養成分は糖質やビタミン、カリウムなどが多く含まれていて赤い果肉の品種には、リコピンも豊富です。スイカの皮は、緑と黒の縞模様以外に、黄色や真っ黒のものなど様々です。果肉も赤以外にも黄色や白、ピンクなどがあります。また重さは種類によって2kg前後から中には20～30近いものもあります。

美味しいスイカの見分け方👀：果皮にツヤがあって、黒の縦縞がはっきりしている物がおすすめです。表面を手のひらでさわってみたとき、ぽこぽこしているのもおいしいサイン。また、スイカのお尻にある穴が大きいほど、よく熟していて食べ頃であることを表しています。甘味も大きいほうが強いので、ぜひ持ち上げてお尻も見てみてください🍉

夏祭りで登場したみんな大好きこぐま保育園特製焼きそばを8月18日（月）に縁日風給食として出すことになりました🌟給食室を飛び出して保育の先生と力を合わせて昨年よりパワーアップした、特別な1日にしたいと思います👀🌟
他にはどんな屋台や食べ物が出るのでしょうか？お楽しみに🍴



7月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはフルーツポンチを作りました🍰💕

スイカやメロンなど、季節の果物をたくさん使ったフルーツポンチ🌟

暑い夏にぴったりで冷たくてとても美味しかったです🍉

可愛く切られた器も子どもたちから大好評でした💕

今月は19日（火）にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🍌



8月中旬～9月中旬にかけて、今年は栄養短期大学から2人の実習生が来てくれます👏

実際に厨房に入っている調理や事務作業も経験してもらいます。保育園で働く栄養士としての良さが伝わって欲しいなと思います。

よろしくお願いします🍎