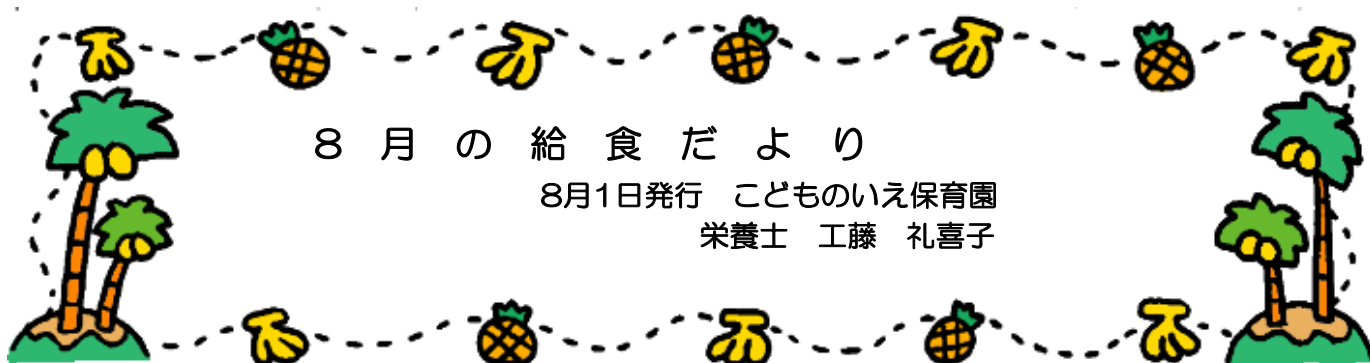




8月の給食だより

8月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。8月31日は8（や）3（さ）1（い）の日。トマトやきゅうり、オクラなどの夏野菜は水分やカリウムを多く含み体の熱を冷ましてくれます。ご家庭でも積極的に摂り、おいしくクールダウンして体調管理に気を付けていきましょう。



お盆に供えるきゅうりの馬、なすの牛

お盆は仏教の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」という法要がもととなっていると言われています。精霊馬と呼ばれるきゅうりの馬となすの牛は、足の速い馬に見立てたきゅうりにご先祖様が乗って来て、足の遅い牛に見立てたなすでゆっくり帰るようにとの願いが込められています。地方によって習わしやお供え物はさまざまですが、昔から受け継がれる日本の文化は、子どもの心を豊かにしてくれるので、しっかり伝えていきたいですね。



脂質は効率のよいエネルギー

脂質は肥満の原因という印象がありますが、体を構成する三大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）の一つです。糖質やタンパク質は1gで4kcalのエネルギーですが、脂質は倍以上の9kcalで、効率の良いエネルギー源となります。その他にもエネルギー貯蔵や体温の保持、脂溶性ビタミンの吸収を促進するなど重要な役割があります。しかし摂りすぎには注意が必要。毎日の食事が油を使った料理ばかりにならないように、組み合わせに気をつけましょう。



☆クッキングがあります☆

8月25日（火）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを予定しています。

持ち物…エプロン、三角巾、マスク

爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪

