

給食だより

令和2年6月1日

育暎保育園

栄養士 風口美保

6月になってやっと、みんな揃っての保育園での生活が始まります。
慣れるまでは家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物もあるかもしれませんが、
給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる場と考えています。
先生や友達とのかかわりの中で少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」
「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。



熱中症の予防に

大切なのは…



- ★水分をとろう！
- ★しっかり睡眠をとろう！
- ★塩分をほどよくとろう！



水分補給のしかた



日常生活での水分補給は、水や麦茶などで十分です。
のどがかわいてからでは遅いので、
のどがかわく前に飲むことが重要です。
運動などで汗をたくさんかく場合は、
ナトリウムなどが失われるため、
スポーツドリンクや、ミネラル類などを
補給できる飲み物がおすすです。

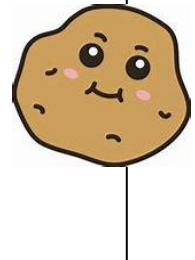


6月17日はじゃがいも掘りです！

じゃがいも掘りで採ったじゃがいもは、給食でも使います！！

理事長先生が一生懸命育ててくれたじゃがいも、
感謝の気持ちを込めて美味しく調理したいと思います♪

じゃがいもはお肌をきれいにしてくれるビタミンC、
体内の余分な塩分を取り除いてくれるカリウムが豊富に含まれています！



簡単おやつ おふラスク

【材料】

お麩	50 g
マーガリン	25 g
砂糖	12 g
きな粉	8 g

【作り方】

- ① 鍋にマーガリンを溶かし砂糖を加え混ぜる。
- ② お麩に①をまんべんなく均等になる様に絡める。
- ③ オーブントースターで薄く色づくまで焼く。
- ④ 熱いうちにきな粉をまぶす。