



きゅうしょくだより

令和3年度8月1日＊育暎保育園＊栄養士：高橋靖未

長い梅雨の時期が終わり、夏本番がはじまりました。子ども達は暑さに負けずに元気に遊び、給食ももりもりとたくさん食べています。夏は体力の落ちる時期なので睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。

早めに就寝して疲れをとり、バランスの良い食事を摂って、夏を元気に過ごしましょう!!!

8月31日は… 『野菜の日』

～夏野菜で元気に乗り切ろう～
夏野菜にはビタミン・ミネラルが多く含まれており、夏バテ防止に効果的です。また、水分も多く含まれているので、体温を下げて体の中から冷やしてくれたり暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きがあります。

トウモロコシの収穫・皮むき

7月19日にわかば組・たいよう組のお兄さん・お姉さんがトウモロコシの収穫と皮むきをしてくださいました。たくさん収穫してきてくれたので、午後のおやつにみんなで茹でたトウモロコシを食べました。太陽の光をたくさんあびたトウモロコシはとても甘かったです。

～育暎で盛り上がり～

今年もわかば組さんのお泊り会は園での楽しい会になりました！外で元気に遊んだ後は、楽しい夕食タイム★
今年のメニューは…

そうめん おにぎり てんぷら ウィンナー 野菜

野菜は園で育てたきゅうりを食べました◎
※ご協力ありがとうございました！



～8月の旬の食材～

- ・オクラ
- ・南瓜
- ・冬瓜
- ・いわし



など

～今月のレシピ 冷や汁うどん(4人分)～

【材料】

うどん(乾麺) 400g
だし汁 800g
★みそ 80g ★しょうゆ 40g
★すりごま 20g ★さとう 30g
ツナ水煮 100g
絹豆腐 150g
きゅうり 150g (小口切り)

【作り方】

- ①★の調味料を混ぜ合わせて、だし汁でのばす。
- ②①に豆腐をつぶし入れ、きゅうりとツナを入れて混ぜ合わせる。
- ③うどんを茹で、冷水でしめる。
- ④③にトマトをのせて②をかけたら出来上がり。

お好みで大葉を刻んでのせても美味しいです。