



2018年7月2日(月)

社会福祉法人ナオミの会
西東京市立ほうやちゆう保育園

気温も高くなり、給食室の大きなやかんで作る麦茶が昼前には空っぽになり、「麦茶なくなりましたー!」という声がよく聞かれるようになりました。こまめな水分補給で、熱中症予防しましょう。



しっかり食べて夏バテを予防しよう!



～夏バテしないための食事ポイント～

- 不足しがちなビタミン・ミネラルを補い、タンパク質も取れるように野菜とお肉などをバランスよく組み合わせましょう。
- 夏は食欲が落ちやすく、暑さで調理も大変な時期です。簡単にできるスタミナUPメニューで、夏を元気に乗り切りましょう!

豚肉と野菜の冷しゃぶサラダ

1. キャベツ・人参・アスパラなど好みの野菜を食べやすく切り、軟らかく茹で、ザルにあけ冷ましておく。
2. 豚肉(しゃぶしゃぶ用)も同様に茹でて冷ましておく。
3. 皿に盛り、ポン酢、ゴマだれ等かけて完成。

野菜が育っています!



幼児クラスで育てている野菜が続々と収穫されています。

ぶどう組・・・カブ・ラディッシュの塩もみ、ヒーマンの甘辛炒めにてお昼に給食でいただきました。家庭では出さないという声も多かった。カブ・ラディッシュは、意外にも子どもたちには人気でした。ヒーマンは、ヒーマン嫌いの子どもたちもよく食べていました。ヒーマン嫌いが克服できるとよいですね。

めろん組・・・キュウリの塩もみ、ゆかり和えなど作っていただきました。自分たちで育てた野菜は格別ですね。

あいか組・・・収穫した野菜でカレー作りを予定しています。収穫が待ち遠しいですね。先日、梅干し作りに取りかかり、赤しそも加えました。おいしい梅干しができるか楽しみですね。



おいしい夏野菜を食べよう!

夏野菜はビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整えてくれます。また、水分も多く含み、体温を下げる働きもあります。

キュウリ

体にこもった熱をとる
余分な塩分をとる
のどを潤す



ヒーマン

血液をさらさらにする



トマト

食欲増進
余分な熱をとる
のどを潤す



なす

余分な熱をとる
血のめぐりを良くする
化のうや腫れを治める



■ ミニ試食のお知らせ ■

日付: 7月5日(木)

時間: 18時00分～

場所: 給食室カウンター

メニュー: 沖縄風炊きこみご飯

★今回は20食限定の一口程度の試食です。
★お子さんはその日の給食で食べていますので、保護者の方のみご用意させていただきます。

