

給食だより 7月号

令和2年6月30日 認定こども園一関南保育園

<子どもたちが、保育園で野菜を育てています>

園では、トマト、なす、きゅうり、ピーマンなどを育てています。収穫した野菜は、給食の献立に取り入れています。自分達で育てた野菜なので、ニコニコの笑顔で給食室に持ってきて、みんな喜んで食べています。



<子どもたちにとっても大切な水分補給>

普段の飲み物は何を飲ませていますか？

水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？これらの飲み物を日常的に飲んでいると、糖分のとりすぎになり、おなかがいっぱいになって、ごはんを食べたがらなくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない麦茶を飲ませるようにしましょう。



<のどが乾く前に飲ませましょう>

水分補給は、飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。「のどが乾いたな」と思っている時には、体がすでに脱水症状におちいっています。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起床時や就寝時、運動前後、入浴前後などこまめに少しずつ飲むように大人が声をかけてあげましょう。

<作ってみませんか・白身魚のカレーマヨ焼き>

マヨネーズとカレーの味で魚が苦手な子でもおいしく食べられます。子どもたちも、「おいしいね」と食べてくれた魚料理です。ぜひお家でも作ってみて下さい。

(材料)4人分

白身魚(1切れ50g)	4切れ(園ではカレイを使用しました)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4(48g)
カレー粉	少々(1g)



(作り方)

- ① 白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② マヨネーズにカレー粉を入れて混ぜ、魚にからめる。
- ③ オーブンで中心に火が通るまで焼いたら出来上がり。

フライパンで焼いても大丈夫です。

とろけるチーズをのせて焼いてもおいしいです。