



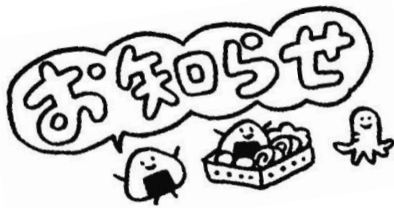
給食だより



平成29年8月
小倉すくすく保育園

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

いよいよ夏本番ですね。水分補給をしながらたくさん遊んで、しっかり休息をとって夏バテをしないようにしましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどしないように、体調管理に気をつけましょう。また、夏に旬をむかえる食材がたくさんあります。旬の食材には、ビタミンが豊富に含まれているので、ぜひいろいろな料理に入れて、食べてみてくださいね。



・8月14日～16日まで
給食室はお休みです。
お弁当のご用意をお願いいたします。

・instagramはじめました！
#すくすく保育園 で検索してくださいね！！

おすすめ食育

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。保育園では給食のメニューにトウモロコシがあったら年長さんに皮むきとヒゲとりをお願いします。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシは見たことがない子も多くいるでしょう。トウモロコシを見つけた時は是非、子どもにお手伝いをお願いしてみましよう！

半分に切ったピーマンの種とりも簡単にできておすすめですよ～！



夏バテ予防の食事

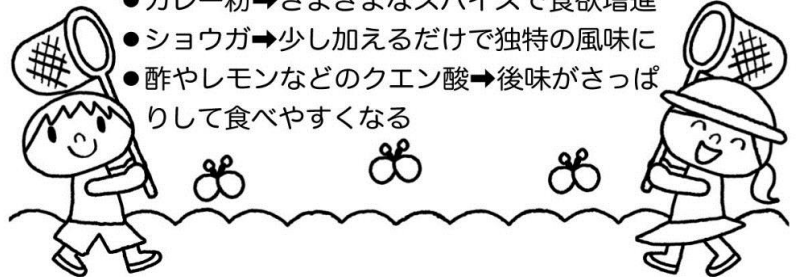
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



ほろほろクッキー

- ・バター 100g
- ・グラニュー糖または砂糖 40g
- ・薄力粉 160g ・アーモンドパウダー 90g
- ・粉糖 適量

- ①バターは室温に戻し、マヨネーズ状に練る。
- ②グラニュー糖または砂糖を入れて、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③薄力粉とアーモンドパウダーを入れて混ぜる。
- ④好きな大きさに丸めて、180℃のオーブンで7分焼く。

