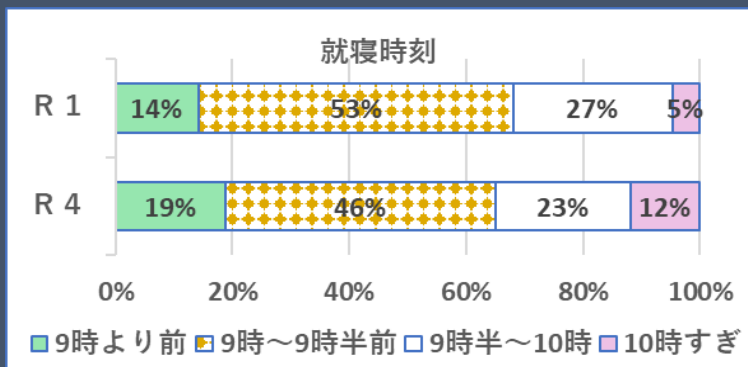


園で収穫される野菜も増え、給食のサラダや汁をにぎわせています。
今日はどんな野菜を食べたのかお家でもぜひ聞いてみてください。



何時に寝かしつけますか？



令和元年度・4年度市内公立保育園 年中児アンケートより

9時半までにお子さんを寝かせているご家庭が多くを占めていました。けれども、令和元年と4年を比べると、10時すぎに寝るお子さんが増え、9時半までに寝るお子さんが減っていました。

日が長い時季は帰宅時刻や夕食も遅くなりがちですが、暑い夏こそ体力保持のためにも睡眠時間の確保が重要です。

猛暑の熱中症予防も意識して家族全員で早寝してみてはいかがでしょうか。

月曜日の献立はボリュームを出しすぎないよう食べやすいメニューの配慮をしています。休日にはお出かけするご家庭も多いと思いますが、おとな子どもも睡眠不足には気を付け、食欲旺盛に一週間をスタートしたいものです。夏バテ知らずの夏をすごせますように...



北保育園 給食員より

8月も暑くなりそうです。

夏は暑さで食欲が無くなることがあります。子どもの1回に食べる量は大人に比べて少ないです。食事を抜いたりすると、すぐ体力が落ちてしまいます。

夏バテを防ぐために、カレー粉や梅、レモンなど酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。それに加えて、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが大切です。

熱中症予防の水分摂取において

「ペットボトル症候群」にご注意を！

スポーツドリンクや清涼飲料水を普段から飲み続けていることにより急性の糖尿病になることを「ペットボトル症候群」と言います。

アイスクリームや糖分の多い食べものでも発症します。

普段飲む飲み物は、麦茶や水（乳児は湯冷まし）にしましょう。



今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	377±10%	386
たんぱく質(g)	18～22	18.1
脂肪(g)	～18	15.5
塩分(g)	～1.7	1.7

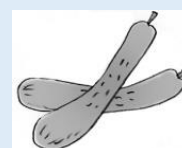
【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	476±10%	503
たんぱく質(g)	17～21	19.4
脂肪(g)	～16	14.9
塩分(g)	～1.6	1.5

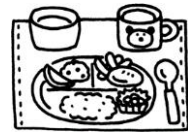
まるこ保育園 給食員より

保育園の畑で育てたきゅうりが収穫できるようになり、一日に数本ずつ給食室に届きます。普段のサラダは半月切りで入れますが、園のきゅうりは見た目で見えるように、輪切りにして入れます。そうすると、担任の先生の「保育園のきゅうりは丸いのだよ！」という声がけに、「あった！」「おいしい！」とみんなで盛り上がります。話はどんどんふくらんで「これはだれがきったの？」「どうやってつくるの？」と年長、年中くらいになると作り方にも興味を示してくれます。私たち給食員も会話が弾んで嬉しい限りです。

月曜日にはオバケきゅうりが3本。「おっきいの、おねがいしまーす！」元気な子どもの姿に、お店には出回らないサイズのきゅうりもあえて輪切りに提供しました。採れたての野菜は特別美味しいものです。これからほかの夏野菜も収穫予定です。園のみんなで楽しみにしています。



今月の給食よりおすすめ



朝、何を食べて出かけますか？その食べ物の中には水分も含まれています。この水分補給がない、または少ないままに登園してしまうと、午前の活動に元気が出なかつたり、途中で具合が悪くなってしまうたりします。

今月は多めに作って朝食用に保存しやすい献立を紹介します。朝はエネルギー源であるおにぎりやパンはもちろん、たんぱく質源として卵や肉魚、牛乳やスープなど水分もとって、元気に登園できますように。

自分たちで育てた夏野菜の収穫を通して、食べ物や調理する人への関心を高めてもらおうと、菜園活動が行われています。当日朝に収穫した野菜は、給食室で洗浄・調理され給食でいただきます。収穫した野菜がわかるように切り方を変えて出すなどの工夫をし「自分で育てた野菜を食べてみたい。」そんな心を大切に育てています。

栄養士

◇スペインオムレツ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
バター	2 g	10 g	① 人参とじゃが芋は1cmの角切りにし、下ゆでする。 ② 玉ねぎは1cmの角切りにする。 ③ 卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を入れて混ぜ合わせる。 ④ 鍋にバターを熱し、ベーコン、②を入れて炒める。 ⑤ ④に①を加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。 ⑥ ⑤に③とグリーンピースを加え、卵が半熟になるまで火を通す。 ⑦ 天板にクッキングシートをしき、⑥を流し入れてオーブンで160～170℃30分ほど焼き、人数分に切る。 ⑧ ⑦にケチャップをかける。 ※ フライパンに⑥を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにしてもよい。 ※ 家庭ではアルミカップに流し入れ、オーブンで焼いてもよい。
ベーコン(短冊切り)	5 g	25 g	
玉ねぎ	10 g	50 g	
人参	5 g	25 g	
じゃが芋	20 g	100 g	
塩	0.3 g	1.5 g 小 _き 1/4	
こしょう	少々	少々	
卵	30 g	140 g	
牛乳	8 g	40 g	
砂糖	1 g	5 g 小 _き 2弱	
グリーンピース	3 g	15 g	
ケチャップ	5 g	25 g 大 _き 1 1/3	

◇鯖の香味焼

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
さわら(1切れ)	40 g	190 g	① 青しそは2cm長さのせん切りにし、水にさらしてあくを抜く。 ② Aを混ぜ合わせ、さわらにまぶす。 ③ 天板にクッキングシートをしき、②を並べてオーブンで180℃20分ほど焼く。 ※ フライパンで焼いてもよい。
青しそ	0.5 g	2 g	
みそ	3 g	14 g 小 _き 2 1/3	
みりん	3 g	14 g 小 _き 2 1/3	
ごま油	0.5 g	2 g 小 _き 1/2	

◇ミネストローネ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
サラダ油	1 g	5 g 小 _き 1強	① 玉ねぎ、じゃが芋、人参、セロリは、1cmの角切りにする。 ② ベーコンは5mmの角切りにする。 ③ トマトは湯むきをして、1cmの角切りにする。(種は取る) ④ キャベツは3cm長さの短冊切りにする。 ⑤ マカロニはかためにゆでる。 ⑥ 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリの順に炒め、③、水を入れて煮込む。 ⑦ ⑥のあくを取り、じゃが芋、キャベツを加える。 ⑧ ⑦の野菜が煮えたら、⑤を入れ、塩、こしょうで調味する。
ベーコン	10 g	50 g	
玉ねぎ	15 g	70 g	
人参	10 g	50 g	
セロリ	3 g	15 g	
トマト	15 g	70 g	
キャベツ	15 g	70 g	
じゃが芋	15 g	70 g	
水	160 g	770 g	
マカロニ	5 g	25 g	
塩	0.8 g	4 g 小 _き 2/3	
こしょう	少々	少々	

