

給食だより 夏号

仲町台もみのき保育室

令和5年8月

記録的な猛暑の中、各ご家庭では楽しい時間を工夫しながらお過ごしになったことと思います。そろそろ疲れが出てくる頃かと思えます。食を通して、子どもの育ちを一緒に考えてみませんか。

給食スタッフ一同

季節のコラム①

★乳幼児期の食事の大切さについて★

乳幼児期の子どもたちの生活の場である保育室では、毎日の食事（給食やおやつ）の提供を中心とした、日々の食育を積み重ねることによって、心身の成長を支援しております。お腹が空いて食べる食事の美味しさを実感しながら、「食事」を通して、食べ物に対する好奇心が強くなっていきます。このことから、食事は探索活動の重要な場でもあるのです。



季節のコラム②

★夏の疲れを回復させる食材について★

秋を感じるには、まだ少し早いのですが、夏の疲れを回復させる秋の味覚をご紹介します。

きのこ類・芋類・秋茄子・ぶどう・梨
あさり・さんまなど

秋の味覚は、ビタミン類が豊富です。家族みんなで味覚だけでも秋を感じながら、夏の疲れを癒していきましょう。



みんな大好き！もみのき人気メニューレシピ

★麻婆豆腐★

豚肉、ニラ、ネギ類で疲労回復！ビタミンB1は疲労回復には欠かせない栄養素です。タンパク質と一緒に摂るのがおすすめです！

材料（1人前）：豚ひき肉…20g・豆腐…40g・人参、しめじ、玉ねぎ、ニラ…各5～10g
出汁…15cc・砂糖…1.5g・醤油…各3g

- 作り方：
1. 野菜はみじん切り、豆腐はひとくち大に切る。
 2. ひき肉、野菜の順に炒める。
 3. 出汁、砂糖、醤油で煮る。
 4. 最後に後に豆腐を入れて、片栗粉でとろみをつける。