

7月給食だより

いよいよ梅雨の時期に入ります。この雨で園で育てているトマトやなす、ピーマンはぐんぐん大きくなります。その一方、じめじめしているので、冷蔵品や調理したものを冷蔵庫に入れずに置いておくと、すぐ悪くなります。気を付けましょう。

給食のおてつだい

めろん・りんご組に6月はそらまめのさやむきを手伝ってもらい、7月はとうもろこしの皮むきを手伝ってもらいます。そらまめを持つと「青くさいにおいがする」、そしてさやを割ると「ふわふわのベットの中にまめがある」ととっても楽しそうにさやをむいていました。そらまめは子どもたちには食べずらいかと心配しましたが、「むいたそらまめだ！おいしいね」と喜んで食べていました。

食事作りに参加することで食事をより一層おいしく感じられるようです。ぜひお家でもお手伝いをしてもらったり、買い物に行ったとき、売られている、旬の食べ物の話をしながら買うと、子どもの興味が湧きます。

子どもの水分補給

暑くなってきて、子どもに冷たい飲み物を飲ませる機会が増えます。子どもは汗や尿によってたくさんの水分を失って、脱水症状を起こしやすいです。

食欲がなかったり、発熱で食事がとれない時や、運動時はいいのですが、日常的にソフトドリンクやイオン飲料を子どもに飲ませると悪い影響があります。

ソフトドリンクの量が多い人は、お菓子を食べすぎたり、魚や野菜、大豆製品が少ないという結果が出ています。

特別な時以外は、お茶や水をおすすめします。



夏野菜カレー

【材料】4人分

かぼちゃ 1/4個
なす 1本
鶏肉 100g
じゃがいも 2個
玉ねぎ 1個
人参 1/2本
トマト 1個
油 適宜
カレールウ 40g位
トマトケチャップ 小さじ2
さやいんげん 4本

【作り方】

- ① かぼちゃは薄切り、なす、じゃがいも、玉ねぎ、人参を1口大に切る。
- ② トマトはざく切りにする。
- ③ さやいんげんはゆでてから、刻む。
- ④ かぼちゃとなすは素揚げにする。(一緒に炒めても)
- ⑤ 鍋に油を入れて、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑥ その後、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑦ 水を入れて煮る。途中でトマトを入れて煮る。
- ⑧ 野菜が軟らかくなったら、火を止めて、カレールウを入れて溶かす。
- ⑨ 弱火にかけて、味見をしながらトマトケチャップを入れる。
- ⑩ お皿にごはんを盛り、ルウをかけて、素揚げをしたかぼちゃとなす、さやいんげんを飾る。