給食だより ８月号

＼夏を元気に過ごすために／

なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つめたいものは、ほどほどに・・・

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

のむなら、麦茶か水、牛乳を・・・

水分補給は、水やお茶類、牛乳がいいでしょう。

しぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯ぐきも丈夫になります。

くだもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じかんを決めて、1日３食

朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。

毎日暑い日が続き、夏本番となってきました。

梅山こども園の畑では、きゅうりやナス、ミニトマトなどの夏野菜が収穫の時期を迎え、毎日のようにぞう組の子どもたちが給食室に届けてくれます。収穫した野菜を給食で提供すると、子どもたちは「おいしい！」と言ってもりもり食べてくれます。

ナスとピーマンはスパゲッティに、きゅうりはサラダに入れました。

きゅうりはとんしゃぶに入れて、ミニトマトを添えました。
ナスとピーマンは炒め物に。
子どもたちの大好きなご飯のお供です！

なごやめし

名古屋で広く受け入れられ、愛されてきた地域独特のメニューで、家庭や飲食店で広く食されています。
〝まるはち〟と呼ばれる名古屋市の市章にちなみ、毎年８月８日は「まるはちの日」と制定されました。
こども園では８月６日になごやめしを提供します。

《きしめん汁》

【材料】（幼児１人分）

◆干しきしめん	５ｇ	◆ほうれんそう	８ｇ		
★みりん	２ｇ	★しょうゆ	４ｇ	★かつおだし汁	１２０ｇ

【作り方】

① きしめんは2～3つに折って茹でておく。
② ほうれん草は1～2cmの長さに切って茹でておく。
③ だしを取り調味料で味を調え、最後に③を加え、ひと煮立ちさせる。
④ 器に①を入れ、③をかける。