

# 給食室から2021年8月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

8月に入り、暑い日が続いていますね。外に出るだけで汗がたくさん出ます。暑い日は地面に近い方が高くなるので、子どもの身長だと大人よりも暑さを感じています。こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

暑い夏、ついつい冷たいものばかり食べていませんか？胃腸の働きが活発になるのは36℃前後です。毎食冷たいものだけだと胃腸が冷えて弱り、疲れやすく体がだるくなり『夏バテ』になってしまいます。1日のうち1食は温かいものも食べて胃腸を温めてあげましょう。また、冷房も必要以上に冷やしすぎると、汗も止まりますが新陳代謝の働きも止まって体調が崩れてしまいます。熱中症を避けるための冷房は必要ですが、冷やしすぎに注意しましょう。

夏の野菜や果物は汗で失われたミネラルを補充できます。甘いものばかり飲んだり食べてしまうと、糖質を代謝させるためのビタミンBがどんどん使われてしまいます。おやつにはレンジで蒸かしたじゃが芋や、とうもろこし、スイカなどを取り入れて、体の調子を整えてあげましょう。

夏休み中おうちで過ごしているとおやつを食べる回数が増えてしまいがちです。食事と間食の時間を決めるだけで生活のリズムが整いやすいです。お菓子を食べすぎると虫歯の原因にもなってしまい、食事がきちんと摂れなくなってしまうので気をつけてあげたいですね。

## 食べる力

暑い日に食べるすいかは美味しいですね。幼稚園で大事にしている「前歯がぶり食べ」に加えてすいかは汁を垂らさない様に吸ったり、口の中で舌を使い、種を口から出したりとたくさんの機能を使います。給食ですいかを食べる時に、すみれ組では時間がかかってうまく食べられない子もいましたが、先生に教えてもらいながら、一生懸命食べていました。ひつじ組、ほし組は皮の白い部分ぎりぎりまで食べた子がたくさんいました。とうもろこしはとくに下の前歯を使って食べます。とうもろこしを芯からかじって食べる事も食べる力が身に付きますね。



すいかは甘い中心の部分がいきわたるようにカットしました



蒸かしたとうもろこしは茹でるよりも甘いです



先生が子どもたちに食べ方のコツを教えているところ

## ◎美味しいかぼちゃを食べて健康に夏を過ごそう

茨城県の江戸崎町はかぼちゃが有名ですね。かぼちゃは7月から9月位まで収穫されます。ホクホクした甘いかぼちゃは大人も子どもも大好きです。

緑黄色野菜を代表するかぼちゃはカロチンやビタミンが豊富で、抗酸化作用があり疲労回復にも働きかけてくれて体の健康を守ってくれます。また、塩分を身体の外に排出してくれるカリウムも豊富でむくみにも効果があります。煮物はもちろんサラダにしても美味しいです。



種が大きいですね。熟して美味しいかぼちゃは種が大きいです。種が小さいかぼちゃはまだ未熟です。



ごはん・炒り鶏  
かぼちゃサラダ・野菜スープ



夏休み預かり保育の子どもたちのホールでの給食。順番に並んで両手で大事に運びます

## 人参蒸しパン

材料 8個分(アルミカップ)

- ・ホットケーキミックス……100g
- ・野菜ジュース……………120cc
- ・人参……………3cm



預り保育で人気の  
午後のおやつ

- ①人参はすりおろしか、みじん切りにしておく
- ②ホットケーキミックスと野菜ジュースを混ぜて①を入れて混ぜる
- ③アルミカップや、シリコンカップなどに8分目流し、蒸し器で15分位蒸して出来上がり

★電子レンジで3分～5分でも蒸せます♪竹串で確認して、生でしたら1分程追加してください。