



給食だより

7月は梅ジュースを飲みました。今年の梅ジュースはすっきり味で、子どもたちは「すっぱい！」と言いつつながらもよく飲んでいました。トウモロコシの皮むきをしたり、やま・そらでは梅干しにしそを入れて、干しました。8月に食べるのを楽しみにしています。

8月の予定

12～15日は保育協力期間ですので給食はありません。登園の方はお弁当の持参をお願いします。

おやつは保育園で用意します。

夏の水分補給

暑い日が続きますね。私たちの体の半分以上は水分でできています。その水分は、汗や尿などで毎日排泄されるため、幼児では1日2Lほど水分を補う必要があるといわれています。汗を多くかく夏はさらに汗の分を補っていく必要があります。特に乳幼児は身体の機能が未発達なのでこまめに水分補給をするなど配慮が必要です。

水分だけでなく、塩分補給も大切だと言われていますが、塩分（ナトリウム）以外にもカリウムなどのミネラル補給も大事です。水分は飲み物だけではなく食品にも含まれ、食事からも多くの水分をとっています。汁物や夏野菜、果物にはミネラルも多く含まれるので、汗をかく夏場の水分補給に適しています。ジュースやミネラル飲料は糖分も多いので水分補給代わりにたくさん飲むのは避けましょう。

七夕

七夕メニュー今年はこちらの寿司にしました。鮭を入れることでお寿司もよく食べてくれました。おやつは5色の短冊に見立てた白、ピンク、黄色、緑、紫5色の白玉団子のフルーツポンチでした。「黄色あった！紫あった！」などと楽しみながら食べていましたよ♪

保育園献立 きゅうりの酢の物

酸っぱいものが苦手な子は多いですが、給食の合わせ酢は砂糖を多めにし、加熱して酸味をやわらかくしています。繰り返し給食に出していくことで食べる子も増えてきました。わかめの代わりにもずくを入れても美味しく食べられますよ♪夏におすすめです。

分量（大人2人子ども1人分）

きゅうり 1本
もやし 40g
乾燥わかめ 1g
しらす 10g

合わせ酢

・砂糖 大1/2
・酢 大1/2
・塩 適量

作り方

- ① きゅうりは薄切りにし、塩1/4でもみ、しばらく置いてから水気をしぼる
もやしは2cmに切り、茹でて、冷ましておく
しらすをゆでる（そのまま食べられるものはそのまま）
わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る
- ② 合わせ酢の調味料を合わせ、レンジで軽く沸騰させて酸味を飛ばす
- ③ 具材と合わせ酢、すりごまを和えて出来上がり

塩加減はしらすの塩分などによって調整してください

・すりごま 適量