

8月

# 食育だより

2022年8月1日  
山田さつきこども園



厳しい暑さが続いています、子どもたちプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。暑さに負けず元気に過ごせるよう朝食は必ずとって登園しましょう。



## 夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。

また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給が出来る旬の野菜（トマト・きゅうり・なす・新ごぼう・レタス・冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化の良い麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。

おすすめメニュー

### 7月16日献立の「肉みそうどん」材料（大人1人分）

ゆでうどん1玉・豚ひき肉 24g・玉ねぎ 24g・にんじん 12g・ピーマン 7g・干し椎茸 1.2g  
油 1.2g・水 60g・米みそ（淡色辛みそ） 6g・酒 1.2g・砂糖 1.2g・片栗粉 2.4g

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、戻した干し椎茸をみじん切りにする。
- ② 油で豚ひき肉、①を炒め、野菜がしんなりとしたらすべての調味料と分量の水を加えて煮る。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、加熱したうどんの上のせる、または、絡める。

## 自分達が育てた玉ねぎでクッキングをしました。



まずは、皮むき！  
茶色の皮の中は緑と白だったよ。



先に少し焼いてから、ハムやコーン・  
チーズをトッピングをしました。

自分で育てた野菜の味はいつもよりもおいしく感じたことと思います。調理をしたことで作ってくれる人や食べ物に感謝することも感じられたらと思っています。



完成

## 「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

「いただきます」は、他の生き物の命をいただくことなどへの感謝の気持ちを表しています。そして、「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。昔は狩りをしたり、お米や野菜を育てたりと、走り回って大変な思いをして食料を調達していました。食卓に並ぶ美味しい食事は、たくさんの人たちが関わり用意してくれていることを子どもたちに伝え、昔からのよき習慣を受け継いでいきましょう。