



8月 給食だより



R2.7.31 西合志東保育園

毎日暑い日が続いていますね。いよいよ梅雨も明け、これから夏本番を迎えます。気温が高い日が続きますので、こまめに水分補給をしながら過ごしましょう。暑さに負けないためにも、規則正しい生活を送り、バランスのとれた食事を摂取するように心掛けていきましょう。



夏バテしないためのポイント

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、色々な食材を取り入れた食事を食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。



** 献立紹介 **

今回ご紹介する献立は「冬瓜スープ」です。冬という字が入りますが夏の野菜です。さわやかな味わいが特徴で、夏バテした体にはうれしい食材です。利尿効果、むくみをとる熱を下げる効果があります。とてもさっぱりとしたスープなので、ご家庭でも作られてみてはいかがでしょうか？

** 材料（1人分） **

冬瓜 30g / 小葱 1g / 片栗粉 1g / 薄口しょうゆ 3g
だし汁 150g（保育園ではいりこと削り節でだしをとります）

** 作り方 **

- ①冬瓜は皮を剥いて、種をとりのぞいたら一口大に切る。小葱は小口切りにする。
- ②だし汁の中に冬瓜を入れ煮る。
- ③火が通ったら薄口しょうゆで味を整え、片栗粉でとろみをつけて小葱をちらす。

☆☆出来上がり☆☆

～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせて下さい。
また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べられません。

