

8か月南立表
プラスK

食べるの大好きだよ
2020.8.20 山内保育園給食室

8月に入り梅雨明けとともに連日の猛暑日で子どもも大人も熱中症にならないように気をつけましょう。まだまだコロナの拡大も連日報道があり、手洗い・消毒の徹底と免疫力が低下しないような生活を引き続き行い、この夏を元気に乗りきりたいと思います。

夏野菜も次々と...

今年は“なす”“ピーマン”“トマト”の収穫が比較的多いように思います。“オクラ”もいくつか収穫出来ているようです。これから“きゅうり”も収穫出来るかな〜夏の太陽をたくさん浴びたおいしい夏野菜を8月もたっぷり給食やおやつに使ってあげたいと思います。

野菜が高騰している物もあるので、収穫出来た野菜はみんなで残さずいただきます!!

コップ、おはし、スプーン忘れに注意!!

忘れの場合には給食室で貸していますが、出来るだけ忘れないようにしたいものです。出かける前に再度保護者の方も子どもたちとチェックして下さい。

★9月の試食会も中止となりますが、日々の給食・おやつに関する質問などはいつでも給食室にお声かけして下さいね。

「いただきます」から「ごちそうさま」までの
Q4 食事時間は?
(夕食限定の平均時間)

Q4 オマケ

Q 暑い日に口喉が乾いた子どもたちが飲む水分の種類で多いのはどれ?

① 15分以内

② 30分以内

③ 30分以上

① 水

② 牛乳

③ スポーツドリンク

④ ジュース (果物系、野菜系、発酵系)

⑤ お茶

今回は質問を2つ同時に答えてもらう形で見取り出しました。暑い日はこまめに水分補給してほしいので、お茶を中心として時には水やスポーツドリンクなども含め熱中症対策をして下さい。夕食における食事時間ですが、②③がほぼ同数という結果でした。園では“いただきます”をしたら“ごちそうさま”をするまできちんと座って食事をする事を約束して、子どもの集中が持続する時間として20~30分程度と設定することが大切です。きちんと噛んで食べるや残さずに食べるなど家庭においても色々な約束ごとがあると思いますが、子どもたちの集中力にも注目してみてください。

夏はさっぱり

サラサラドレッシングやマリネ・酢の物に使える(保育園の万能酢)

昆布を付けて
おいもおいしい

- 酢 100cc
- 砂糖 35g
- 塩 7g

- ★を合わせ火にかけて砂糖を溶かす。
- 酢の物は①を冷まして食材と合わせる。マリネは①を冷ましてオリーブ油を加えて食材と合わせる。(中華の場合はゴマ油を加える。)

給食では保存しませんが、一般的に1か月は冷蔵で保存OK

あっさり食べやすい

〜かぼちゃの水ようかん〜
(5人分)

- かぼちゃ 100g
- 粉寒天 1g
- グラニュー糖 20g
- 水 100ml + かぼちゃの水汁 50ml

- かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切りゆでてつぶす。(ゆで汁でペーストにする)
- 水に粉寒天をとり、火にかけて煮溶かす。(沸いたら弱火にししっかりと溶かす)
- グラニュー糖を加え溶かしたら①を加え木しゃもじで混ぜながら全体になじませ3分程弱火でたたく。
- ビットなどに均等に広げ冷ます。