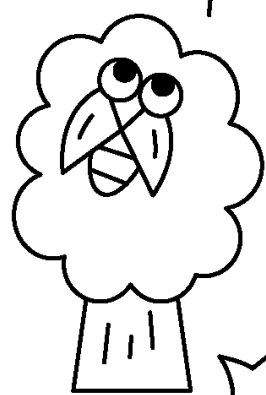
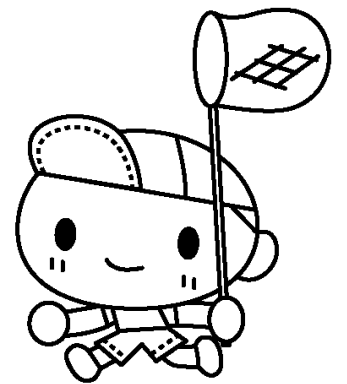


# 給食便り



しっかり食べて、十分な休息をとり、元気に過ごしましょう！

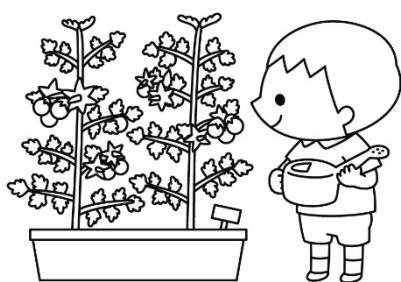
毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足があげられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、バランスの良い食事を心がけ、夏を元気に楽しく過ごしましょう。



## 夏野菜の収穫

そう組、きりん組はプランターで夏野菜を育てています。ピーマン、ゴーヤ、トマトを育てています。苦手な野菜も自分達で収穫すると、どんな味がするか食べてみようという気持ちになるようです。少し苦みや酸味が強いですが、旬の食材に触れて野菜の美味しさを味わっています。

旬の時期しか味わえないとうもろこしや枝豆もぜひご家庭で味わってみてください。とうもろこしが苦手な子が多く感じます。保育所ではうさぎ組、そう組、きりん組でとうもろこしの皮むきをしています。ご家庭でも旬の食材に触れてみてください。



## とうもろこしごはん

材料：ごはん 3 合分

米 3 合  
とうもろこし 1~2 本  
塩 小さじ 1/2

作り方：①お米 3 合を洗米して浸水する。  
②とうもろこしは皮をむいて洗い粒を包丁でそぎ落とす。  
③そいだとうもろこしと塩を炊飯器に入れて炊飯する。



※調理師のおすすめ  
味玉をのせて食べると美味しいとのことです！

## 今月の日本の郷土料理と世界の料理

8/25 (木) パエリア (スペイン)

スペイン料理の一つで魚介類などの具材をたくさん入れて作る炊き込みご飯です。バレンシア地方のものが有名だそうです。子ども達が食べやすいように今回は鶏肉を使ったパエリアにする予定です。



8/31 (水) おやき (長野県)

長野県を代表する郷土料理の一つです。生地は小麦粉、雑穀、そば、米粉等を水で溶いて練って作ります。野沢菜や野菜あん、南瓜やあんこ等たくさんの種類があります。



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

