

今月の給食目標

8月



2023. 8. 1発行
文責 (杉本)

夏バテをしない身体
をつくろう

8月に入り、連日気温の高い日が続いていますね。大道保育園の子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱいです！暑い夏は、どうしても冷たい食べ物、飲み物を欲してしまいがち…。冷たい物を食べ過ぎると、胃や腸の調子が崩れ消化不良や食欲不振につながります、冷たい物はバランスよく摂るようにしましょう。



夏こそ温活！夏だからこそ、体を温める食材を！



冷たい食べ物や飲み物、クーラーによる冷風などで夏は体を冷やす機会が増えます。

今回は体を温める食材を見極める3つのポイントと、夏の温活にピッタリな食材を紹介します！

① 寒い国や地域の食材…寒い国や地域で育つ食材は体に熱を吸収し、蓄える必要があるため、体を温める食材が育ちます。

※主な食材：ねぎ、人参、れんこん、南瓜、りんごなど



② 地面の下で育つ食材…地下（地中）で育つ食材は体を温めます。冬に地下で育つ根菜類が多いのは、寒い冬を過ごす為、体を温める必要があるからといわれています。



※食材：ごぼう、じゃが芋、山芋、生姜、かぶ、たまねぎなど

③ 発酵食品…発酵食品には、体の代謝をよくする酵素が入っているため、体を温めます。

※食品：味噌、納豆、しょう油、漬物、チーズ、ヨーグルトなど



牛乳シュッシュで害虫予防！



MILK

牛乳に水を入れると
出来上がりです

子ども達は畑で夏野菜を育てています。おいしいお野菜に虫はつきもの…（涙）。そこで、子ども達は毎朝、給食室に「牛乳を分けてください！」とやって来ます。環境にも優しい牛乳シュッシュで害虫予防です。



今から、軒下畑に行ってお野菜を食べている虫さんたちに、牛乳シュッシュします！！

～手作りしそジュースを飲んだよ～

今年、大道保育園の畑ではたくさんの赤しそが収穫されました。どうしようかなあ…と悩みましたが今回は「しそジュース」を作ってみました。初めは不思議そうに飲んでいましたが「美味しいね」「おかわり!!」と言ってくれる子ども達の声も聞かれました。



氷を入れて
カンパイヤ

ありがとう！(^^)！
いただきまーす

うれしい！うれしい！
おすそ分け、いただきました。
夏野菜たっぷりのギョザピザ
とても美味しかったです。



とらグループクッキング



～展示食について～

7月24日～大道保育園ホームページにて公開しています。なかなか上手く撮れませんが、がんばります。よろしくお願ひします。

暑い日が続きますので、体調に気をつけながら親子で楽しい日々をお過ごし下さい♪

