



8月 給食だより

フジオひまわり保育園

あちらこちらの咲いているヒマワリが大きく背伸びをして、太陽に向かって笑顔を振りまいています。子どもたちも笑顔で元気よく挨拶をしてくれます。立春を過ぎると暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続くので、引き続きこまめに水分補給をしましょう。遊び疲れた時や体力が落ちているときは、無理をせず睡眠、食事をしっかりとることも大切です。



食育だより

8月の食育は「かき氷」を作り、みんなで食べます。今年はグレードアップしてフルーツかき氷にしました🍓🍊
果物とシロップを好きなだけ盛り付けて、



いただきます！

どんなかき氷ができるか
楽しみですね～！



チヂミのレシピ(1人分)

たまねぎ	5 g	〇水	16 g
にんじん	5 g	〇薄力粉	12 g
コーン	5 g	〇中華だし	0.3 g
にら	2 g	〇こいくちしょうゆ	2 g
		〇ごま、ごま油	少々

- ① にらを1cmほどに切り、たまねぎ、にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ボウルに①とコーン、〇印を混ぜる。
- ③ 200℃のオーブンで約15分焼く。

☆出来上がり☆



感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉のようです。

野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。
感謝していただきましょう。



糖分のとりすぎに注意

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。糖分のとりすぎにならないように、成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、じょうずに飲むようにしましょう。

