



8月 給食だよ!

2024年8月配布



真夏の陽射しがキラキラと照りつけて暑い日が続き、子どもたちも体力を消耗しがちです。しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事をきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう。暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



8月31日は「野菜の日」



や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせと、栄養たっぷりな野菜の再認識・野菜をもっと食べようという目的です。

厚生労働省では、日本人の野菜摂取量の目標を1日350gとしています。

1歳～6歳の摂取量は180g～270gでキャベツに例えると、約1/4玉分です。

主な緑黄色野菜の摂取目標量(90g)



トマト2/3玉



かぼちゃ1/16玉



人参2/3本



ほうれん草1/2束



かぼちゃは水に浮く?浮かない?

7月のお誕生日会で子どもたちにこの野菜は水に浮くでしょうか、沈むでしょうかクイズが開催されました!! お家の方にもこのクイズを出題します!

クイズ!これらの野菜は水に浮くでしょうか沈むでしょうか!

- ①じゃがいも
- ②ピーマン
- ③キャベツ
- ④かぼちゃ

ヒントは育つ場所が変わります。実際に子どもたちと一緒にしてみるのもいいですね。答えは来月号で発表します!

レシピ紹介

夏バテ対策に効果がある、豚肉を使った料理です。

今が旬のピーマン・パプリカも一緒入れ

トマトケチャップで味付けし、子どもたちに

人気のあるメニューです。

【ポークチャップ】

- 【材料】
- ・豚もも肉 200g
 - ・玉葱 中1個
 - (4人分) ・パプリカ 1個
 - ・ピーマン 3個
 - ・椎茸 100g
 - ・油 適量
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・ケチャップ大さじ2
 - ・ウスターソース 小さじ2

【作り方】①玉葱を5mm幅のくし形に、椎茸は石づきを切り、5mm幅にピーマン・パプリカは種を取り、縦方向に5mm幅で切る。

②全ての材料を炒める。

③炒め終わったら、調味料を入れる。

すいとんってなあに?

すいとんとは、小麦粉に水を加えて練ったものを適当な大きさにして汁に入れて煮たものです。

戦中・戦後の食料事情が悪かった時代に、簡単に作れ身体も温まり空腹を満たしやすいことから、お米の代用食として食べられていました。

出汁を取るための鯉節・煮干し・調味料が不足していた為お湯または海水を煮込んで作られていました。

今は群馬県の郷土料理になっています。

美味しいものが食べられることに感謝して日々を過ごしていけるといいですね。

すいとんは6日に提供予定です。

子どもたちにどんな味・食感がしたか聞いてみて下さい!

