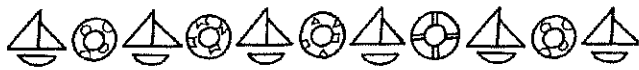


# 8月 食育だより



令和2年 7月 31日

たちばな保育園 給食室

ようやく梅雨が明け、まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。立秋を過ぎると暦のうえでは秋になりますが、まだまだ毎日暑い日が続いていきます。水分補給をしっかりと行い、暑い毎日を乗り越えましょう。

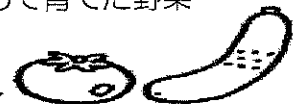


## 旬の野菜



キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。

園で育てている野菜も順調に育っていて、できた野菜から収穫しています。野菜によって和え物にしたり、炒めたりして食べています。自分たちで育てた野菜は苦手でも頑張ってお食べています。



### 夏を元気に過ごすためには・・・

#### ・朝食は一日元気のスイッチを ON に

夏だけに限らず、朝食をきちんと摂ることは、その日一日を元気に過ごすスイッチを ON にします。暑さで食欲がわかない時は、汁物やスープなどから始めてみましょう。

#### ・水分をしっかりこまめに

暑さで自分が気づかないうちに脱水症状になっていることがあります。のどが渇いていなくても、1時間に1～2度など時間を決めて水分をこまめに摂ることを心がけましょう。

### レシピのご紹介 ～甘辛だんご～



#### 材料 <1人分>

白玉粉	30g		
絹ごし豆腐	40g		
あ	ん	砂糖	3g
		水	少々
		しょうゆ	少々
		片栗粉	1g

#### <作り方>

- ① 白玉粉に絹ごし豆腐を入れ、練り耳たぶ位の固さにし、団子に丸めて熱湯でゆで、水に取りざるにあげておく。
- ② 鍋に水・しょうゆ・砂糖を煮立て水溶き片栗粉を入れてあんを作り、①の団子にまぶす。

