

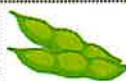


# 8月 給食だより

さくら保育園給食室

## 夏本番！元気に夏を乗り越えましょう

毎日、暑い日が続いていますね。熱中症予防のためにも、バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。朝食を抜くことは、取るべき栄養分と水分がとれなかつたということです。食事で味噌汁やスープなどの汁物があると、水分と一緒に塩分も補給できます。また、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとってくれるものが多くあります。上手にとって、熱中症を予防しましょう。夏野菜たっぷり、園の給食を紹介します！



### ☆鮭と枝豆ごはん☆

材料：ごはん、鮭フレーク、炒りごま（白）  
枝豆～各適量～

#### 作り方

- ①枝豆は茹でて、さやから出しておく。  
(冷凍のむき枝豆を使ってもOK)
- ②ごはんに、鮭フレーク、炒りごま、枝豆をさっくりと混ぜ合わせる。  
(具材の分量はお好みで。ラップおにぎりを、子どもが作ってもいいですね！)
- ・枝豆は、成長に欠かせないたんぱく質、疲労回復や夏バテ防止に役立つビタミンB1、免疫力アップに効果的なビタミンCも含んでいます。

### ☆ズッキーニのスープ☆

材料：ズッキーニ、えのき茸、長ねぎ  
ベーコン～各適量～  
煮干しだし 500cc、オリーブ油適量  
塩小さじ1/2、醤油小さじ1

#### 作り方

- ①食べやすい大きさに切ったベーコンと野菜をオリーブ油で炒める。
- ②煮干しでとっただし汁を加え、やわらくなるまで煮る。
- ③醤油、塩で調味する。  
(煮干し出しの代わりにコンソメでもOK)  
醤油、塩はその分控えめに！)



・汗によって水分だけでなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質が失われていきます。電解質が足りなくなると体温が下がりにくくなり、脱水症になりやすくなります。カリウムは水に溶け出しやすいため、スープにすると無駄なく摂取できます。カリウムたっぷりの野菜スープで、水分、塩分も一緒に補いましょう。

### ☆モロヘイヤの塩昆布和え☆

材料：モロヘイヤ（葉）、きゅうり、ごま油  
塩昆布～各適量～

#### 作り方

- ①モロヘイヤは洗って、沸騰したお湯でサッと茹でる。ザルにあけ、水気をきる。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③塩昆布で塩味を調整して、ごま油で風味をつける。
- ・モロヘイヤは栄養価が非常に高い野菜の一つです。カリウムも多く、発汗によって失われた電解質を補給することができます。



### 今月の食育活動

ピーマン種取り たんぽぽ 7.21日  
かぼちゃ種取り かぜ 8日 そら 22日  
とうもろこしの皮むき  
かぜ 22日 そら 8日

他、米とごはんや野菜の下ごしらえを行ないます。

### 補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
26 月	ごましおごはん	5.19 月	ふりかけごはん
13.27 火	ゆかりごはん	6.20 火	わかめごはん
14.28 水	わかめごはん	7.21 水	ゆかりごはん
1.15.29 木	ふりかけごはん	8 木	おかかごはん
2.16.30 金	おかかごはん	9.23 金	ごましおごはん
3.17.31 土	焼きおにぎり	10.24 土	焼きおにぎり

さくら保育園では、毎日の献立の写真を  
X(旧Twitter)にて公開しています  
(@Sakura\_Hoikuen)

