

7月給食だより

2022年7月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

そしゃく・食べ物のゆくへ

「近年小さい子にも増えている便秘！健康なうんち出ますか？」(パート2)

旧を元気に過ごすには快眠・快食と共に「快便」がポイントです。毎日できているから快便！と思う方もいるかもしれませんが、理想的なうんちはバナナみたいなうんちです。うんちの色や固さで健康状態がわかるので、毎日観察しましょう。黒かったり、コロコロの場合は栄養のバランスが悪く水分不足も考えられ、色が黄色かったり、軟すぎたりする場合は体調が悪かったり、おなかをこわしていることが考えられます。十分な睡眠をとり、元気を取り戻しましょう。

「うんちを出やすくするために…」

朝食を必ず食べることが大切です。野菜や果物・大豆など、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。腸の調子を整えることが重要です。便秘予防・解消としては、海藻やいも類・野菜など食物繊維が多い食材が効果的です。また水分もしっかりとりましょう。水分といっても甘いジュースは禁物。水やミネラルの多い麦茶をとるようにして下さい。

これから旬！
とうもろこし



とうもろこしは糖質と食物繊維を多く含みます。野菜の中でもカロリーが高いため、夏バテで食欲のなしいエネルギー補給にぴったり。

～美味しいとうもろこしの選び方～

- ・切り口が変色せず、白く太いもの
- ・皮は緑が濃く、ひげは多く茶色になっているもの
- ・粒の色は薄く、黄色。濃く、黄色だと熟しすぎ
- ・ずしりと重いもの

☆ 保育園のかんたんレシピ ～ごはんの味噌おやき～ ☆

- | | |
|--|--|
| <p>材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 1/2カップ 味噌 小さじ1 小松菜 25g しらす干し 大さじ1 かつお節 ふたつまみ サラダ油 小さじ1/2 | <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ごはんは味噌を加えて炊く ② 小松菜は5mmくらいの粗みじん切りサッと茹でて、冷水にとり水気をしっかり切る ③ ①に②としらす干し、かつお節を入れて混ぜ合わせ、丸く平べったい形に整える ④ 温めたフライパンに油を入れ、両面を焼く
→ ホットプレートで焼いてもいいです。 |
|--|--|

※多めに作り冷凍しておけば、忙しい朝などに便利です。