

# 7月 給食だよ!



令和5年7月12日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。又、熱中症予防の為にこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 食育体験!

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



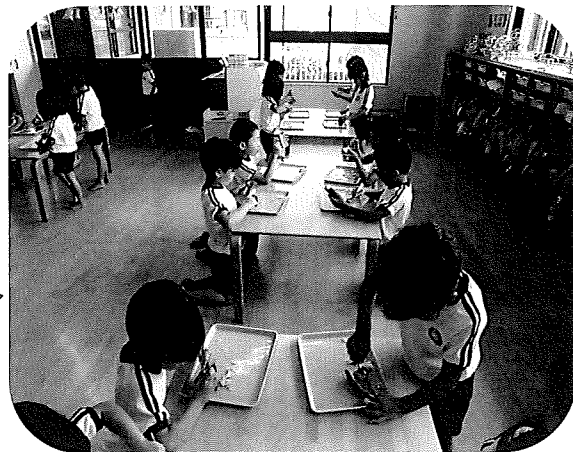
### あんずぐみさん ～とうもろこしの皮むき～

皮を力強く引っ張り、黄色い粒が見えると「できた!」と嬉しい笑顔になりました。ヒゲもきれいに取ってくれました。子ども達からは「楽しかったね!」という声も聞こえてきました。



### れもんぐみさん ～ゴーヤのわたとり～

子ども達は、「でこぼこして固いな～」 「わたがふわふわしてる～」 などと言いながら、わたをスプーンで丁寧に取り除きました。食べてみると「苦いけど美味しい!」と感想も聞くことができ、ゴーヤチャンプルを残さず食べてくれました。



## 夏のおすすめレシピ

魚のミンチと野菜を入れ、子どもから大人まで美味しく食べれるナゲットです!

### ～パクパクおさかなナゲット～

#### 【材料】

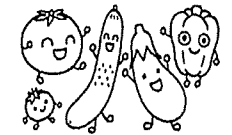
- ・魚のミンチ…250g  
(飛び魚、いわし、白身魚等)
- ・ピーマン …1個
- ・パプリカ …1/2個
- ・玉ねぎ …1/4個
- ・豆腐 …80g
- ・卵 …1個
- ・片栗粉 …大3
- ・青のり …小1
- ・マヨネーズ…大1
- ・おろしにんにく…4g
- ・塩 …2g
- ・揚げ油 …適量
- ・ケチャップ…適量 (ディップ用)

#### 【作り方】

- ①野菜は細かくみじん切りにする。
- ②ボールに、魚のミンチ、野菜、卵、豆腐、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③お好みの大きさに丸める。
- ④フライパンに油を入れ170℃に熱し、こんがり揚げ上げる。
- ⑤盛り付けたら、ケチャップを添える。

※魚のミンチは何でもOKです。はんぺんや缶詰の魚でもアレンジできますよ!

いろいろな野菜を細かく刻み、野菜の苦手なお子さんにも食べやすいメニューです!



### ～こまめな水分補給を～

乳幼児の体は水分が70%を占めていますが、汗をかいて体温調整をしたり、尿として出したりして失われていきます。体内の水分が不足すると、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給のポイントは、

- ★のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう
  - ★お茶や水は一度にたくさん飲まず、数回に分けて補給しましょう
- コップ一杯を目安に飲むと良いでしょう。清涼飲料水の飲みすぎには注意して下さいね。



## 7月30日は「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。又「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。28日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。