

# きゅうしょくだより

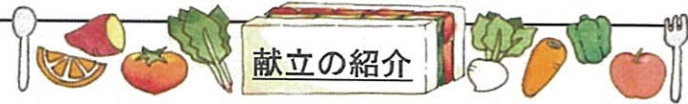
令和5年7月 なかのしまのぞみ保育園

## 旬の食材



トマト

トマトの赤色はリコピンという色素で抗酸化作用があります。生で食べるよりも油を使った加熱調理で摂取効率が高まるので、野菜と一緒に炒めてからカレーにしたり、トマトとツナの Pasta にしたりするのもいいですね。美味しく効率的に栄養をとりましょう。



## 献立の紹介

暑い日が続いていますね。さっぱりと食べやすい酸味のある副菜やトマト味の料理、食欲が湧くカレー粉等のスパイスを使った献立を多く取り入れました。暑い夏も元気に乗り越えていきましょう！

### ● ぶたどん（北海道）

養豚業が盛んな帯広市の名物料理です。砂糖醤油で甘辛く味付けした豚肉をごはんの上のにせました。

### ● ヒラヤーチー（沖縄県）

沖縄風お好み焼きです。ねぎやもずくなどをに入れて平たく焼き、ソースをかけて食べます。給食ではもずくの代わりにひじきを使って提供します。

## 夏の食事

夏は暑さのため、食欲が落ちます。また、食べる量が減り、夏バテで体調を崩しやすくなります。保育園では食べやすい献立を取り入れる、必要な水分を適切に与えるなどを心がけています。

### 水分のとり方

食欲に影響しないような水分のとり方を工夫しましょう。牛乳、100%果汁、イオン飲料などを水代わりに飲むと、食欲に影響するので注意が必要です。麦茶や水を遊ぶ前後や昼寝の後に十分飲むようにしましょう。食事の直前に多量に飲むと、胃が水分で満たされて食事が食べられなくなります。



### 食事の工夫

少しでも食べやすくなるよう こんな工夫はいかがですか？



#### 温度も大切にしましょう

サラダや和え物は冷蔵庫に入れ、冷たいものを食べられるようにします。器も冷やすとおいしく感じます。

#### 香りを上手に使いましょう

大人のように辛味のある香辛料は使えませんが、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどをメニューに取り入れて、味に変化をつけましょう。カレー粉は少量加えて香りをつけるだけでも食欲が増します。

#### いろどりや盛り付けを工夫しましょう

トマトの赤、人参やかぼちゃのオレンジ、インゲンの緑、玉ねぎの白など、いろどり良く組み合わせたメニューにしましょう。また、食べなれたメニューでも大皿にのせたり、一人前ずつ盆にのせたり、ランチ皿を使ったりするといつもと雰囲気を変えることができます。

#### 煮物は汁気たっぷりに仕上げましょう

煮物は、のどごしよく、たっぷりの汁と一緒に食べられるよう、汁気を多く残して仕上げましょう。

#### 好きなメニューを入れましょう

子どもの好きなものを一品入れてあげましょう。励みになり食べる意欲につながります。