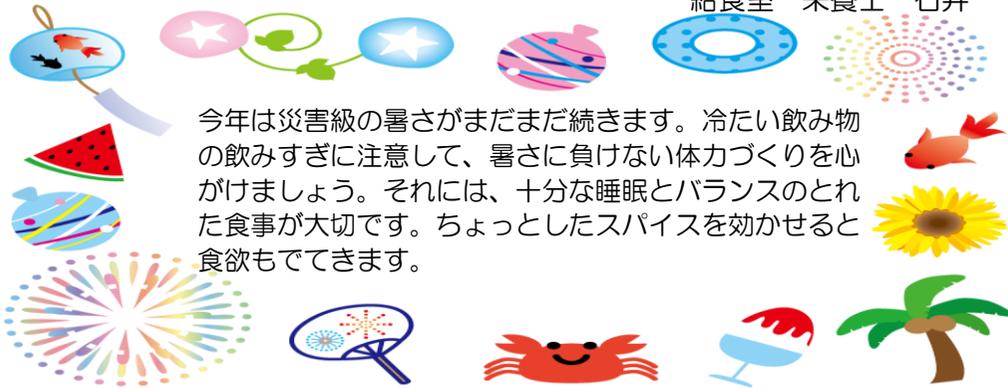


8月給食だよ!



2023年 8月 1日
給食室 栄養士 石井



今年は災害級の暑さがまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとしたスパイスを効かせると食欲もでできます。

～梅干し作り～塩漬け～

そら、ひかり組では今年も梅干し作りが始まりました。先日作った梅シロップの梅と比べて「おおきいね」や「もものにおいがする」「へたがかんたんにとれた!」などの声が聞かれました。

①梅の水気を拭く



②つまようじで梅のへたをとる。 ③瓶をお酒で消毒する・梅と塩を交互に入れる



8月の目標

熱中症予防をしましょう

熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態です。子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので特に注意をしましょう。

外出時には日傘や帽子を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



水分・塩分補給



子どもはこまめな水分補給、大人は水分だけでなく、タブレットやスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

～レシピ紹介～ 麩のラスク

夏祭りで販売します!

<材料>

おつゆ麩 30g
砂糖 15g
油 45g

<作り方>

- ①麩をボウルに入れて、油をまぶす。
- ②砂糖を加え、全体にからめる。
- ③オーブン180℃で、7～8分焼く。

※子ども達に人気のメニューです。家庭でも簡単に作ることができます。ぜひお子様と一緒に作ってみてください。

8月のお知らせ

★8月のクッキング

8月23日(水)うさぎ組 ケーキ作り

日程が決まり次第お知らせいたします

どんぐり組 ピーマンふれあい
そら・ひかり組 梅干ししそ漬け
ひかり組 包丁練習

★ひかり組7月包丁練習の様子

お泊り保育を控えていたこともあり、玉ねぎに挑戦。薄皮がツルツルしたり、丸い形が切りにくいね……。向きを考えたり、一枚づつはがしてみたり、考えて切ることができました。

