



令和 6 年度
認定こども園
エンゼル保育園

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。
夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。
しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

また夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れて見てください。



＜夏バテを防ぐ献立の工夫＞

○新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！

・・・トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ など

○ビタミンB1 を含む食品をとりましょう

・・・豚肉、大豆・大豆製品 など

○酸味を使うと食欲もアップ！

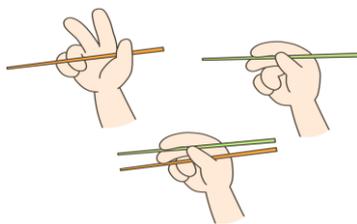
・・・酢、レモン、オレンジ など

★量より質を考えて、バランスよく！

食欲がなくても、主食、主菜、副菜をそろえましょう



8月4日 はしの日
正しく使っていますか？



鶏むねとトマトのポン酢マリネ

＜材料＞3人分

- 鶏むね肉…1枚
- トマト …1個
- 大葉 …3枚
- 塩・こしょう…少々
- 薄力粉 …適量
- ポン酢…大さじ3
- 砂糖 …小さじ1
- リーブオイル…大さじ1



＜作り方＞

- ① トマトはへたを取りザク切、大葉もザク切にし、鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶします。
- ② フライパンにリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を両面焦げ目がつくまで焼いて皿に取り出します。同じフライパンに水50cc(分量外)と○印、トマトを入れ、弱火で3分煮て火を止め、鶏肉を加え汁に浸します。
- ③ 皿に盛り付けたら出来上がりです。

《8月の目標》 色々な食べ物を食べる。
水分のとり方に注意する。

《給食年間目標》

食べたいもの 好きなものが増える子ども

《食育年間目標》野菜を育てたり、クッキングや給食のお手伝いなどを通して食への興味関心を育て、食べる楽しさと大切さを知る。

夏野菜を食べよう！！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



8月31日は野菜の日です。

♡楽しかったお泊り保育♡



ゆり組さん、お泊り保育でハンバーグを作りました♡上手に包丁を使い美味しくできました。

