

今年の夏は、梅雨明けの酷暑となり、その後天候が落ち着かない日が多くありました。日本中がコロナ禍の中、自粛から少し働き始めた途端九州地方を次々と襲った豪雨災害。被害に見舞われた地域も多く自然現象の脅威を感じます。天候不順は野菜の発育不良による高騰や、品不足などが起こり、保育園でも食事提供をする上で、なにかと工夫が求められ、畑での収穫野菜などを利用して毎日頑張っております。

まだまだ残暑も続いていますが、夏の食事は簡単なものになりがちです。家庭での食事は「大人の食生活」が「子どもの食生活」に影響を及ぼします。量は少なくてもバランスよい食事を心がけることが夏バテ予防にもつながります。子どもも大人も健康管理に気を付け、しっかり休養をとるとも大事です。



・・・8月の献立より・・・

暑さにも負けず食欲旺盛の子ども達です。夏休みに入り学童さんも加わり給食室も4人体制となりました。畑の収穫野菜も度々登場し、献立の他に一品増やしたり、食材を変更したりして無駄なく利用しました。よく食べたメニューを紹介します。

―主食・主菜―

ハヤシライス もぐもぐバーグ
魚の大葉フライ 真珠蒸し
野菜サンド 大砲巻き
キッズナゲット 南瓜のグラタン
マーボーなす 高菜ごはん
炊き込みご飯 夏野菜カレー
スパゲティーミートソース
高野豆腐のヘルシートンかつ
タンドリーチキン
手羽中の甘辛焼き

―副菜・汁物―

オクラのごま和え ナムル
ウインナーサラダ マカロニサラダ
かきたま汁 ベーコンスープ
オクラのみそ汁 コーン卵スープ
キャベツのアーモンド和え
竹輪のマヨネーズパン粉焼き

―おやつ―

よもぎまんじゅう すいか
ずんだ団子 お好み焼き
スティックメロンパン
黄な粉のほろほろクッキー
ラスクのマヨネーズ焼き
ウインナー巻きパン
麩のシュガークッキー



～カルシウムのおはなし～

カルシウムは体の中にもっとも多く含まれているミネラルです。

カルシウムの働き①神経を落ち着かせる

②骨、歯を丈夫にする

③心臓の働きを正常にする

④腸の運動を正常にする

⑤血液の凝固作用を助ける



カルシウムの吸収

体の中に取り込んだカルシウムは、すべて吸収されるわけではありません。吸収率は年齢、性別、一緒に食べた食品などに影響されます。

〈カルシウムの吸収を助けるもの⇒**ビタミンD**〉

牛乳・バター・しいたけ・レバー

肉・ヨーグルト・魚（小魚）・チーズなど…



〈カルシウムの吸収を悪くするもの⇒**リン**〉

即席めん・スナック菓子・炭酸飲料など…



―健学社 給食だより資料集より―

子ども達が好む食べ物にはカルシウムの吸収を邪魔する物が数多くありますので、幼児期に与えるおやつは大人が見極めてあげましょう。