



# 8月の給食だよ!



令和3年8月1日  
広徳保育園

夏野菜をたっぷり食べて元気に夏を乗りきろう!

8月31日は野菜の日です。

野菜が苦手な子どももいますが、夏野菜の栽培を通して野菜を身近に感じることで、少しずつ食べられるようになってきました。

夏が旬の野菜は、ビタミン・ミネラルがたっぷりで、食物繊維も多く、便通を整え、病気に対する抵抗力がつきます。

夏野菜をおいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう。



## 野菜をおいしく食べる工夫



### ☆加熱料理で食べやすく

生野菜は苦手な子どもが多いですが、茹でたり炒めたりすると、量が減りたくさん食べられます

### ☆汁物は具たくさんに

みそ汁やスープの野菜はよく食べる子どもが多いです。

### ☆子どもの好きな味付けに

マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングなど子どもの好きな味付けにしてみましょう。

### ☆好きなものと組み合わせて

肉やハムで野菜を巻いたり、チーズをのせてピザ風にしたり工夫してみましょう。



## = 給食室より =

子どもたちが給食を食べている様子を見に行っています。先月の夏野菜スープに、園で収穫したナスを入れて提供しました。子どもたちに「ナスが入っているよ」と伝えると「やったー!たくさん食べるね」「うれしい」との声が聞かれ、この日の給食は完食で戻ってきました。

また、ゆり組・ばら組はピーマンやオクラの切れはし等を使って色や形・感触などを身近に感じながら、スタンプ遊びを楽しみました。

今後も野菜に興味を持ってもらえるような活動をしていきたいと思っています。



## 旬の食材「ナス」

ナスもキュウリと同様に、こもった熱をとる働きがあると言われています。

また、ナスは油との相性が抜群で、紫色をきれいに保ち、油を吸っても脂っこくなりません。強火で短時間の加熱の方が、甘みも残り、色あせも少なくなります。

