

# 給食だより

令和元年 8月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

給食担当 調理師 高倉 佐代



## こまめに水分補給

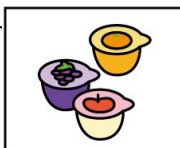


真夏の日ざしが照り付け暑い日が続きます。

体内の水分は、汗をかいて体温調節をしたり、尿としてでたりして失われる為、水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むと良いようです。

## 水分を手軽に

飲み物を飲む以外にもミニゼリーを携帯しておくとお手軽に水分補給もできます。



### 冷めたい物の飲みすぎ注意

暑い日が続く冷たい炭酸飲料を飲んだりしますが砂糖が多く含まれるので食欲不振やお腹を冷やして体調くずしやすくなるので注意しましょう

# 五感で味わい食を楽しみましょう

お盆休みに帰省や、旅行に出かけるご家族も多いと思います。

そんな時にしか味わえない、地元の旬の味覚、料理と一緒に作ってみては、いかがですか？

食事を彩よくすることで食欲を増します。(視覚)

食材と一緒に調理する時に聞こえる音を楽しむ。(聴覚)

食材に触れて感覚を話し合う(触覚)

匂いをかいてみる(嗅覚)

甘味・塩味・酸味・旨味の違いを感じる(味覚)

食べることはもちろん調理を

手伝ったり、一緒に作ってみる事で

五感を刺激する体験は、大人の2倍敏感な

子どもたちにとっていままで食べにくかった

ものもたべきられるようになるきっかけに

つながります。

とうもろこしの皮むきを  
します。



今月は幼児クラスで、旬のとうもろこしを使って皮むきの食育を行います。3歳クラスの子どもたちは、まだまだにぎる力が弱く、むくのに苦労して時間もかかりますが、4・5歳になると皮をしっかりとつかんで、簡単にむけるようになります。子どもたちの体の成長が感じられる食育活動です。

## 今月のよてい

とうもろこしの皮むき 3歳…1日(木)

4歳…6日(火)

5歳…20日(火)

お楽しみ会 9日(金)

試食会 22日(木)

## 2019年度 試食会のお知らせ

北恩加島保育所では食べ物本来のおいしさが伝わるよう、素材の味を生かした薄味でおいしい調理を心がけています。そんな毎日の給食やおやつ味の付け方や量、そして子どもたちが日頃どんな様子で食べているのかを知っていただくための取り組みとして、毎月1回『試食会』を実施しています。ご参加くださった保護者の方には当日のレシピをお配りしています。また、食後のアンケートでお答えいただいたご意見は、今後の給食の参考にさせていただきます。たくさんのご参加をお待ちしています！

### 対象

SOZAI GOOD  
幼児(3, 4, 5歳児の  
保護者の方)

### お申込み 期間

SOZAI GOOD  
毎月1日~10日まで

※1食分の代金として350円  
(おやつ150円)を  
頂戴いたします。

### レシピ紹介

#### 人参ミルクゼリー(4人分)

人参ジュース	160g
砂糖	52g
レモン汁	4g
牛乳	160g
ゼラチン	8g
水	24g



(作りかた)

- ① ゼラチンは、分量の3倍の水でしめらせておく。
- ② なべに牛乳と砂糖を入れて火にかけ、よく混ぜる。砂糖が完全に溶けたら、①を入れてかき混ぜる。
- ③ あら熱がとれたら、レモン汁と人参ジュースを加えて混ぜる。
- ④ 水でぬらしたプリンカップもしくはバットに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固め盛り付ける。

\*ジュースを変えて色々楽しめます。

## 8月の試食会

# かいんとう



日時: 8月22日(木) 15:00ごろ

生地材料を混ぜ合わせて揚げるだけの簡単にかいんとうです。  
是非味わってみてください  
ご参加お待ちしております。



ご参加お待ちしております

