



給食だより



令和 3 年 7 月
第二ふたば園
給食室

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。

残食調査をやりました

年に2回、残食調査を行っています。今年度1回目は5/24～29の一週間行いました。子どもたちは盛り付けられた給食を減らさずに食べることができるか見させてもらっています。どのクラスもほとんど残食がありませんでした。この週で一番残食があったのがインド料理のカチュンバルとにらのみそ汁でした。食べ慣れないものだったのだろうなと思います。新しいメニューや食材もたくさん取り入れて、子どもたちに食べてもらえるように努力していきたいと思った今回の残食調査でした。

土用の丑の日

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。今年の夏の土用の丑の日は7/28です。給食ではうなぎの代わりに「さんまのかば焼き」を食べてもらおうと思います。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



7月の給食世界一周は

～日本～

- 炊き込みご飯
- 鶏天
- 切干大根の炒め煮
- みそ汁
- 3時のおやつ
- 黒糖蒸しパン

