



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2024年8月号  
 給食室

味覚体験をしています。

保育園の2～5歳児さんは、調味料の「砂糖・塩・酢・醤油・味噌」がそれぞれ、どのような味がするのか、見た目やにおいなどを確認しながら味覚体験を行いました。酢をつけたときには顔をしかめたり、醤油をつけたときに、「お刺身の味がする」という言葉を聞くことができました。また、8月27日は、あすなろや保育園の子ども達と、指先を使って、ゆで卵の殻むきを計画しています。

8月9日にはおにぎらずを作りました。おにぎらずの作り方は、2枚目の「食育メモ」にも掲載していますので、ご家庭でもお子さまとの会話を楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。(\*^\*)

**今月の郷土料理**

♪8月29日(木)実施予定♪

- ・ごはん(ふりかけ)
- ・いわしの蒲焼
- ・きゅうりの胡麻和え
- ・だぶ
- ・黄桃

だぶは、唐津市浜玉町を中心に伝承されています。さいの目に切った鶏肉、人参、ごぼう、蓮根、高野豆腐、こんにゃく等の煮崩れにくい食材を使用し、だし汁でことごと煮込んだもので、冠婚葬祭のときなどに作られます。

だしを多く使い、「ざぶざぶ」に仕上げることから“ざぶ”が訛って“だぶ”と呼ばれるようになったそうです。

結婚やお祝い事などの慶事には具材は四角に切り、花麩を使用し反対に弔事では、具材は三角に切るといった違いもあるようです。各家庭によって味付けは異なりますが、昔は、近所の方など、集落の人が集まり、一度にたくさんの量を共同で作られていました。



左) 給食美味しかったよ



右) (調理体験): 真剣に皮をむいたよ

**夏バテしない食生活を!**

夏バテを防ぐポイントと食欲を増す、疲れを回復するための工夫についてお伝えします。

**夏バテを防ぐ食生活4つのポイント**

★ **朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ **おやつはダラダラ  
食べない**

ご飯をしっかり食べられるように、時間と量を考えましょう。



**食欲がないときは?**

香辛料や香料・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



**夏の疲れを回復するには?**

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。

**ビタミンB1を多く含む食品例**

