



左) 包丁を使って野菜切ったよ！



右) すいか食べたよ！

### 調理体験を行いました★

年長児を対象に調理体験を行いました。とうもろこしや玉ねぎの皮をむいたり、ピーラーで人参の皮をむいたり、包丁を使って南瓜やナスなど、さまざまな野菜を切りました。

子どもたちは、野菜の色や形、匂いなどを感じながら、真剣な表情で取り組んでいました。

切った野菜は、翌日の給食で「スペシャルカレー」として登場し、みんなでおいしくいただきました。「人参、切ったよ！」と誇らしげに話してくれる子も多く、たくさんの

野菜が入ったスペシャルカレーを嬉しそうに食べる様子を見て、私たちも心が温くなりました。



### 魚を食べていますか？



給食では、魚のムニエルや煮魚など、子どもたちに人気のメニューがあります。「今日の魚はタイかな？」とお友だちと話している様子も見られます。魚は、たんぱく質だけでなく、ビタミンやミネラルなどの栄養素も豊富に含まれており、栄養価の高い食材です。

給食では、魚屋さんから仕入れたものを使用していますが、最近では業務用スーパーなどでも骨が取り除かれた冷凍魚が販売されており、ご家庭でも手軽に取り入れることができます。

成長期の子どもたちのために、ご家庭でも魚を食べてみませんか？魚についてお話しするのも楽しいひとときになりますよ(\*^^\*)

### △▼今月の食育活動予定▼△

保育園の2～5歳児さんを対象に、調味料の「さ・し・す・せ・そ」を用いた味覚体験を行います。

年長さん：だしとり体験

以上児さん：おにぎり作り、ゆで卵の殻むき

五感や指先を使った食育活動を計画しています(^^)

### 今月の郷土料理

♪8月21日(木) 実施予定♪

- ・ごはん(のり佃煮)
- ・煮魚
- ・きゅうりの胡麻和え
- ・だぶ
- ・牛乳

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、高野豆腐等の煮崩れしにくい食材を使用し、だし汁でことこと煮込んだもので、冠婚葬祭のときなどに作られます。

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



参考：農林水産省

### 牛乳で暑い夏をのりきろう！



近年、温暖化の影響により、35℃を超える猛暑が珍しくなくなってきました。このような暑さの中で心配されるのが、熱中症です。

暑さに強い体をつくるためには、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を、1日15分～30分程度行うことが効果的です。

さらに、運動直後にたんぱく質と糖質を多く含む「牛乳」を摂取することで、血液量が増加し、熱中症のリスクをより効果的に下げることができます。この「運動+牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもや高齢者にも有効です。

発汗による体温調節が、子どもは大人の3分の2程度しかできません。運動時は15～30分で休憩をとり、クールダウンしましょう。



汗をかくと塩分も失われるため、適度のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物にも好適です。

参考：Jミルク

