



8月 給食だより



たくさん運動☆たっぷり休み☆水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。

夏祭りやプール、レジャーなど、子どもたちの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



五感を感じる体験をしましょう！！

8月は、夏野菜が多く出回ります。旬の夏野菜は栄養価が高く、水分も多く含み、水分補給にも役立ちます。また彩りもきれいで、子どもたちの五感を養うには、よい食材が揃っています。五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして、脳の発達を促します。食べることはもちろん、家庭菜園での収穫や調理を手伝うことで食材に触れ五感を刺激する体験となり好奇心旺盛な子どもたちにとっては、とっても楽しいものになります。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味を心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

視覚
見る 👁️ 👁️
それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう。

聴覚
聞く 👂
シャキシャキ、サクサクなど、食べた時の音を聞いてみましょう。

嗅覚
香りをかぐ 👃
香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物かを当ててみましょう。

触覚
触る ✋
表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。

味覚
味わう 👄
「あまい」「すっぱい」など、いろいろな味を楽しみましょう。

家庭菜園の収穫体験で・・・



家庭での収穫体験ができる場合は、子どもたちに「生きる命」と

「育てる命」に感謝すること体験させる機会にもなります。

8月31日は/



子どもたち自身は、食材によって育ててもらって「生きる力」それと同じように、自分たちも野菜を通して、「命を育てる」ことができます。食を通して、それぞれの命に感謝する大切さを話し合しましょう☆

大好き☆お野菜レシピ 第5回 モロヘイヤ

モロヘイヤはカロテンが野菜の中でもトップクラスの含有量です。

ビタミンB2はほうれん草の20倍、カルシウムは7倍です。

直ぐに食べないときはさっと茹でて冷凍保存しましょう。



モロヘイヤとバナナのホットケーキ☆

《材料》 薄力粉 150g 砂糖 大さじ3 ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
小8枚分 バナナ 2本 モロヘイヤ 1/2袋 サラダ油 大さじ1
牛乳 130ml 卵 1個

《作り方》

- ①小麦粉、ベーキングパウダーはまとめてふるう。
- ②別のボールに卵、砂糖、牛乳、サラダ油を混ぜる。
- ③バナナをつぶし、茹でて細かく刻んだモロヘイヤと②の中へ入れて混ぜる。
- ④①と③を混ぜ合わせ、フライパンで焼く。

モロヘイヤドーナツ☆

《材料》 モロヘイヤ 50g ホットケーキ素 180g 卵 1個
牛乳 大さじ3 油 大さじ2 揚げ油 適量 粉砂糖 適量

《作り方》

- ①モロヘイヤをさっと茹でて水にとり、硬い芯は取り除き、絞る。
- ②モロヘイヤ、卵、牛乳をミキサーまたは、フードプロセッサーに入れ細かくする。
- ③ホットケーキ素と②と油を混ぜる。
- ④160℃の揚げ油に③をスプーンですくって入れて揚げる。
- ⑤仕上げにお好みで、粉砂糖をふる。