

# いただきます 8月

2021.8.1発行 栄養士：濱田 瑞恵



毎日暑い日が続いていますね。プールあそびを楽しむ子どもたちの笑い声が給食室まで聞こえてきます♪♪

畑やプランターで育てている夏野菜も暑さに負けず、元気に生長しています。7月はミニトマトやピーマン、しそ、きゅうり、なす、にがうりなどの夏野菜をたくさん収穫することができました！！炒め物やスープ、サラダに取り入れると、自分たちで育てた野菜をじっくり味わう子どもたちでした。

汗をたくさんかくこの時期は、体力が奪われやすく脱水症状や熱中症になりやすくなります。食事や睡眠をしっかりとって、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

**愛情弁当の日**

13日(金)・14日(土)  
お盆保育となっています。  
ご利用される家庭は、愛情弁当と水筒(麦茶)の準備をお願いします。

## 旬の食材

### とうがん(冬瓜)

とうがんは、冬の瓜と書きますが夏が旬です。完熟すると皮がかたくなり、冷暗所に保管していると冬まで日持ちすると言われています。

給食では、スープや煮物に取り入れています♪

## 夏だ!! ビタミンB1を摂ろう!!

夏場はエネルギー消費が増え、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。ビタミンB1を含む食事を積極的に取り入れてみましょう！



## ~ビタミンB1を多く含む食品~

豚肉・うなぎ  
にんにく・レバー  
えだまめ・ごま

くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス [kusunoko@bronze.ocn.ne.jp](mailto:kusunoko@bronze.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



EメールQR



HPQR



くすの子保育園

※食事のご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。

## お盆の季節 ~ 精進料理 ~

昔から、お盆には仏教の殺生を禁じる考え方に由来し、肉や魚、卵といった動物性食品を使わず、穀類や豆類、野菜、海藻類などを使った精進料理を食べる風習があります。

保育園では12日に精進料理を予定しています。日頃、生き物の命をいただいていることに感謝をしていただきましょう。



## かいのご汁 ~ かごしまの郷土料理 ~

かいのご汁は、「粥の子」で「子」とは小さいおかずのこと。お盆に食べる「お粥」の「小さなおかず」が語源のようです。肉魚は使わず大豆と野菜や芋がたっぷり入っています。

だしも昆布でとる精進料理です。

(参考資料)

千葉しのぶ

鹿児島島の心を伝えるレシピ集 はじめての郷土料理

## 朝ごはんを食べよう!!



みなさん、早寝早起きはできていますか？

朝早く起きることで、しっかり朝ごはんを食べる時間がもてます。保育園ではプール遊びも始まり、屋外で行う活動とあって子どもたちの体力も消耗しやすくなります。ご家庭で朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。

みんなで楽しく遊んだ後は、おいしい給食が待っていますよ♥