

夏号 きゅうしょくだより

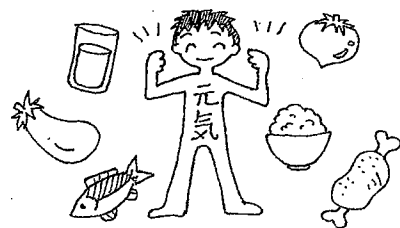
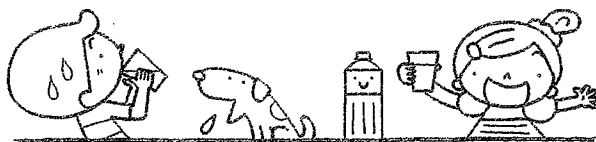
2020.7月 川島保育園 給食室

蒸し暑い日が続いている中、マスク生活が辛いですね...
今年の夏は、今まで以上に熱中症や夏バテに気をつけていきましょう!

夏バテを防ぐために

大人も子どもも
気をつけよう!

- 朝食は一日の活動のもとになります。
朝ごはんを食べたといっても、ご飯とふりかけとか、パンとヨーヨーだけではきちんと食べたとはいえません。
- 清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのがかいたり、食欲がなくなります。
- 不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。
色の濃い野菜は、油にとけるビタミンを多くもっているので、油炒めなどにしましょう。
- そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずに...



今年もゆりさんと一緒に梅干し作り始めました!

梅干しは梅の実を塩漬け⇒赤じそ漬け⇒天日干しの流れで作ります。18日に最初の塩漬けをしました。
子どもたちには塩漬けが入ったビンを毎日振ってもらっています。梅の実がどうなっていくか楽しみにしながら、頑張って振ってくれています!

旬の たまごの ピーマン

ナス科の植物です。
夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンは、ビタミンAやビタミンCが、いっぱいです。肉と一緒に炒めたり、フライにして食べるとおいしいですよ。

みそ

昨年度、ひまわりさんの時に仕込んだみそを一度開けて、天地返しをしました。完成までにはあと2ヶ月ほどかかります。
浮いてきていた「みそたまり」を少し味見して、出来上がりを楽しみにしているゆりさんです!



6月はこれだけ食べました!!

6月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	413	18.0	14.1	665	173	1.6	154	0.20	0.31	14	2.8	1.3
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	542	21.1	16.3	809	219	2.2	183	0.28	0.35	25	3.7	1.7