

# 8月 給食だより

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続きます。  
熱中症を予防するためにも、日中の外出は長時間にならないようにし、こまめに水分補給するよう心がけましょう。  
夏バテしないように、主食（ごはん）、主菜（魚や肉、たまご、豆腐など）、副菜（夏野菜を使ったおかず）を意識した食事をとれるといいですね。

## 今月のクッキング、お手伝い活動

- ★8/4、18（木）  
ひばり とうもろこしの皮むき（おやつ）
- ★8/5（金）  
はと組 夏野菜のミニピザづくり（おやつ）

<感染症の状況により中止または延期する場合があります。>



## 季節のおすすめ野菜 ～8月～

今回は夏野菜『ピーマン』です。  
ピーマンはビタミンCを熱から守る『ビタミンP』が含まれ、加熱してもほとんど栄養成分が変わらない貴重な野菜です。  
苦みはポリフェノールの1種で、毒素排出、高血圧予防効果があります。ピーマンといえば、子どもが苦手な野菜ですが、「繊維に沿って縦切り」すると、苦みを抑えて栄養もキープされて、おすすめです！



### 簡単レシピ ●ピーマンの佃煮●

- ①ピーマン（8～10個）をよく洗い、ヘタと種をとり、縦に細切りする。
- ②小鍋にしょうゆ・みりん・酒・砂糖を各大さじ2ずつ入れ、中火にかける。
- ③ふつふつしてきたら①を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④汁気が減ってきたら、かつお節（5g）を入れて完成。



★保育園で食物アレルギーの発症を予防するため、献立表を確認の上園で初めて食べる食材がないよう、ご協力をお願いします。★