


# 給食だより

2023年 夏号  
ひまわりのお家  
笠原ひまわり保育園  
作成者 

梅雨が明け、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを取りがちになってしまいます。暑さに負けない体力づくりをするためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り越えましょう！



## 五感で味わいましょう

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。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。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の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



## 五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょ。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



## 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

♪園で提供しています♪

### 経口補水液レシピ

- |            |         |
|------------|---------|
| ・1ℓ ペットボトル |         |
| ・水         | 950 ml  |
| ・砂糖        | 50 g    |
| ・塩         | 小さじ 1/2 |
| ・レモン果汁     | 大きじ 1   |



## 夏の旬の食材

枝豆・きゅうり・トマト・なす・とうがん  
オクラ・ピーマン・とうもろこし  
すいか・あんず・なし  
かんぱち・あゆ・とびうお・いわし・穴子  
等



## ☆ 麻婆なす レシピ ☆

### ○材料 (4人分) ○

- ・豚ひき肉 150 g
- ・なす 2本
- ・長ねぎ 100 g
- ・人参 100 g
- ・干しいたけ 5 g
- ・干しいたけ戻し汁 100 g

### ～調味料～

- ・しょうゆ 大きじ 1.5
- ・赤味噌 大きじ 1
- (普通の味噌でも可)
- ・砂糖 大きじ 1
- ・おろし生姜 小さじ 1
- ・ごま油 適量
- ・片栗粉 (水溶き) 大きじ 1

### ○作り方○

- ①、なすを厚さ1cm程度のいちょう切りにする。  
長ねぎは粗みじん切りにする。  
人参と戻した干しいたけはみじん切りにする。
- ②、しょうゆ・赤味噌、砂糖、おろし生姜を混ぜておく。
- ③、フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら、干しいたけの戻し汁と①の野菜を加えて、なすに火が通るまで中火で加熱する。
- ④、③に②を加えて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。