

♪たべものクイズ♪

「だいず」はどっちでしょう？

1



♪ヒント♪

あかちゃんのころは、
“みどり”いろをしてい
るんだって。もうわかつ
たかな？

2



今月のイベント食：沖縄・夏祭り



郷土料理：沖縄県「タコライス、豆腐ちゃんぶるー

じゅ〜し〜風ごはん」

< 8日(金)の献立：昼食、午後おやつ >

夏祭りメニュー「ソース焼きそば、青のりポテト」

< 22日(金)の献立：昼食、午後おやつ >



☆沖縄の味を楽しもう

沖縄は南のあたたかい島で、昔から体にやさしい食材を使っ
た料理がたくさんあります。今回はその中でも子どもたちにも
食べやすい献立にアレンジしました。

◆タコライス：メキシコ料理のタコスがヒントになって

誕生した沖縄オリジナルの料理。

◆ちゃんぶるー：「混ぜる」という意味で、炒め物のこと。

◆じゅ〜し〜：炊き込みご飯や具の混ざったご飯のこと。

☆たのしい！夏祭りメニュー

夏祭りの季節ですね！お祭り気分を感じながら楽しく食べら
れるように、子どもたちに人気の屋台メニューを取り入れまし
た♪昼食にはスイカも提供するので季節の食材を味わい、
夏らしいメニューを食べて元気いっぱい夏を過ごそう！！

「たべものクイズ」のこたえは、②でした！

①は、えだまめ。えだまめは、だいずに
なるまえに、はたけからしゅうかくするん
だって。しゅうかくしないでちやいろくなる
まで、はたけにおいておくとだいずになるよ。



★夏野菜のヒ・ミ・ツ★

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

・水分を多く含むので、体の中の熱を冷ます。

・“カリウム”も含まれているため利尿作用があり、
熱を尿として放出する。

また、“濃い色”にもヒ・ミ・ツが……

収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで
細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっている
と言われています。夏野菜を食べて、体の中から紫外線対策をす
るのもいいかもしれませんね。

【夏野菜のおすすめの食べ方を紹介します】

・きゅうり

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多い。

酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。

「きゅうりとわかめの酢の物」はいかがでしょうか？酢も一度火を
通すとすっぱさが和らぐのでぜひ試してみてくださいね。

・トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンE
を含む植物油(オリーブオイル、米油など)を使って効率よく
摂取するのがオススメ。油を熱して卵をスクランブル状にし、トマト
を加えてさっと炒め合わせるのはいかがでしょうか？



★夏の飲みもの水分補給に気をつけよう★

今夏も猛暑になっています。熱中症予防のためには水分補給
が欠かせません。子ども達は大人よりも多くの水分を必要とし
ます。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンク
などを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のな
いものを中心に与えましょう！園でも熱中症を防ぐ為にこれま
で以上にこまめな水分補給をこころがけていきます！



★8月13日(水)～15日(金)は家庭保育協力日になります。
幼児食、離乳食とも給食はありませんので、この期間に
登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願いいたします★

