



給食だより



令和5年6月26日
市場こども園

春に植えた夏野菜もすくすくと育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミンが豊富！自分たちで育てた野菜は格段においしく感じますよね。野菜が苦手な子ども、そうじゃない子もたくさん食べられますように☆給食室に野菜が届くのも楽しみにしていますね♪

コツコツコツコツ



水分補給



たくさん汗をかく季節になりました。子どもは新陳代謝が活発で汗や尿として体から出ていく水分が多く脱水症状を起こしやすいと言われています。自分で症状を言えない乳幼児にはまわりの大人が気をつけてあげましょう。

水分補給を十分に

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように注意が必要です。

こまめに

「のどが渴いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態。汗をかけずに体温が上がってしまいます。のどが渴く前に意欲的に水分補給を行いましょ。

少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることも。こまめに少量ずつとるようにしましょう。

食事からも

水分はごはんやおかずに含まれています。3度しっかり食べることで栄養補給と共に水分、ミネラル補給にもなります。



日本全国郷土料理の旅

今月は… 奈良県

奈良のっぺ



奈良の郷土料理の一つであるのっぺは、里芋や大根、人参などを使った具たくさんの煮ものである。全国に「のっぺ」「のっぺ汁」はあるが、「奈良のっぺ」は、昆布や干しいたけのもどし汁をだし汁として使った精進料理で、里芋が煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴である。

寒い日には、汁を多めにして汁物として食べても、煮ものとして食べても良い。昆布と干しいたけだけのだし汁ではあるが、野菜の旨味が感じられる。

しきしき



「しきしき」は、小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からある奈良のおやつ。現在は卵を入れることもある。現在のクレープのような感覚のおやつである。奈良県では、小麦栽培が盛んであったため、三輪素麺や半夏生餅、「しきしき」など昔から小麦を使用した料理やおやつが食されてきた。特に時期は問わず、年間を通して食べられている。甘みをきかせてそのまま食べたり、焼きたてに刻んだねぎや削り節をかけて食べたり、餡を巻いて食べたり、家庭によって食べ方もさまざま。家にある材料で手軽につくれることから、地域のイベントで振る舞われることもある。イベント等では「しきしき」の中に桜餡や、抹茶餡などを入れて味に変化を付けるなど工夫されている。

飛鳥鍋 (汁)



「飛鳥鍋」はお好みの季節の野菜や鶏肉などの具材を入れて食べる。たくさんの野菜や鶏肉から出汁が出るので、締めうどんなどを入れても美味しい。

近年、「飛鳥鍋」をベースとした「大和鍋」という新しい郷土料理も食されるようになってきた。大和鍋は牛乳の代わりに豆乳を加え、まろやかでコクもあるがヘルシーなアレンジ鍋となっている。

