



夏本番を迎え、毎日暑い日が続いています。照りつける日差しの中、子ども達は暑さに負けず、元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。給食室でも、旬の夏野菜やさっぱり食べやすいメニューを取り入れながら、子ども達が元気に過ごせるよう工夫しています。栄養をしっかりととり、十分に休養して、暑い夏を乗り切りたいと思います。

8月31日は「野菜の日」

8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、「野菜についてもっと知って、もっと食べてほしい」との願いから、8月31日は「野菜の日」に制定されています。

夏が旬のトマト、きゅうり、ナス等は水分を下げる働きがあります。この機会にいつもよりちょっと多く野菜を食卓に増やしてみてもいいかがでしょうか？



園で人気のおやつ紹介

8/19(水)のおやつです。お家でも簡単に作れる、電子レンジでの作り方をご紹介します。

マシュマロサンド (5個分)

〈材料〉 マシュマロ 5個
リッツ 10枚

〈作り方〉

- 1.お皿にリッツを並べ、その上にマシュマロをのせる。
- 2.レンジ600Wで20～30秒加熱する。
※マシュマロが膨らんだらOK!
- 3.マシュマロが熱いうちに、上からリッツで挟み、マシュマロが固まれば出来上がりです!

お盆の行事食

8月13～16日の期間は一般的に「お盆」と呼ばれていて、ご先祖様や亡くなった人たちの霊をもてなす行事です。基本的に「精進料理」を食べることが多いです。「精進料理」とは魚や肉（動物性たんぱく質）を使わず、穀物、豆腐、野菜などの食材だけで、素材の味を生かした料理です。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。また、お盆の最終日、ご先祖様があの世へ帰るときの精霊牛の手綱として使われるそうめんも、行事食の一つです。