

# 8がつの 給食だより

令和元年8月1日  
くもぎ保育園

## 暑中お見舞い申し上げます

長かった梅雨がようやく明け、真夏の日差しがキラキラと照りつけている日が続いています。毎日、暑いですが元気なくもぎっ子たちはプールに行ったり、園庭で水遊びをしたりして夏を楽しんでいますよ。また、子どもたちが毎週、楽しみに待っている金曜日のアイスクリームの日！！この日はお昼寝から張り切って起きてくれます（^。^）♪ そんな“アイスクリームの日”も夏ならではのお楽しみのひとつです。金曜日には冷たい物を食べ過ぎないように注意しましょう！！



### ☆今月の目標☆

- ☆ 正しい姿勢で食事をする。（綺麗な姿勢は一生の宝です。）
- ☆ 嫌いな食べ物にも挑戦してみる。（一口食べたらほめてあげましょう。）
- ☆ 配膳と片付けをする。（食前食後のお手伝いは食べ物への感謝の気持ちが育ちます。）

### 酢のちからで夏バテ&食中毒予防！！

夏は体力が奪われて体がだるく感じられ、子どもたちの食欲も減退しがちです。食欲がないときの強い味方と言えば、酢です。

酢には疲労回復や食欲増進効果のほか、食べ物の消化・吸収を助ける働きもあります。さらに殺菌・抗菌効果もあり、食中毒予防に効果的です。酢に砂糖やみりんを入れて甘酢にし、食材にかけたり和えたりすると子どもたちにも食べやすくなります。

保育園でも、酢の物や梅干しを使った、さっぱりしたメニューを取り入れて、子どもたちが食べやすいように工夫しています。

酢を使った子どもたちに大人気の中華きゅうり。  
お家でも作ってみて下さいね♪

### ☆みんな大好き「中華きゅうり」の作り方☆

材料：キュウリ 2本、醤油 大1  
酢 大1、砂糖 小1、ゴマ油 小1  
いりごま 小1

作り方：

- ① キュウリを乱切りにして、塩でもんでおく。（20～30分おく）
- ② 醤油、酢、砂糖を合わせて調味液を作る。
- ③ ①のキュウリの水気を絞って②へ入れて混ぜる。20分くらい冷蔵庫で冷やす。
- ④ 最後にゴマ油とゴマを入れ、混ぜて完成☆



### 8月6日に盆団子作りをします。

- さくら・れんげ・すみれ・うさぎ組さんは
- ☆エプロン・三角巾を持ってきましょう。
- ☆爪を切ってきましょう。
- ☆風邪気味の人はマスクを持ってきましょう。

### 水汲み団子・杖団子を知っていますか？

13日の夜、仏壇にお団子をお供えしてご先祖様をお迎えます。送り盆の日に水を汲んで杖をついて、ゆっくり帰って下さいね、という気持ちから水汲み団子・杖団子を作ります。保育園では子どもたちが大好きな、甘いきなこをかけて食べますよ♪