

8月 給食だより



はし・器の持ち方

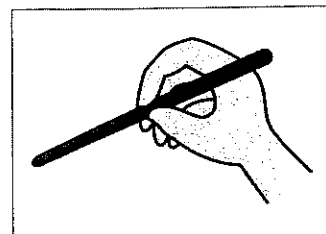


夏場に 食欲増進する食事

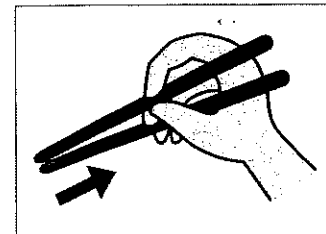
夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

はしの持ち方の練習

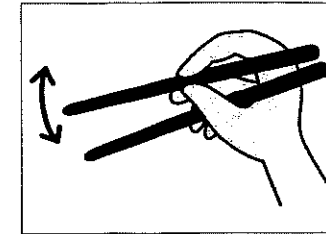
① えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持つ。



② 下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。

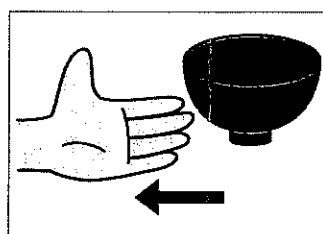


③ 人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かす（親指や下のはしは動かさない）。

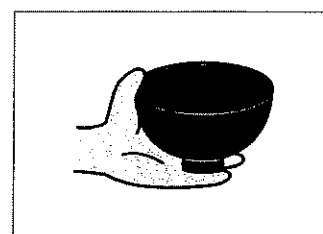


器の持ち方の練習

① 利き手と反対の手のひらを上に向け、親指を垂直に立てる。



② ①の状態のまま、器（茶碗、お椀など）を挟み込む。



はしでいろいろな物をつまむ練習をしましょう

- ① 5cm大の毛糸や綿の塊（スパゲッティーや綿あめに見立てる）
- ② 3cm大のスポンジ（おかずに見立てる）
- ③ いろいろな大きさの粘土や消しゴム（おかずに見立てる）
- ④ 大豆や小豆などの豆類（本物の食材を使う）

冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



◇ 高野豆腐のから揚げ ◇

☆ 材 料 ☆	
高野豆腐	4g
土しょうが(しぼり汁)	1g
酒	4g
しょうゆ	4g
だし(鶏ガラ)	0.2g
片栗粉	5g
油	適量

作り方

- ① 高野豆腐は、50℃くらいのたっぷりのお湯で戻し、水気をしっかりしぼって一口大に切る。
- ② しょうが汁と酒、しょうゆ、鶏がらを混ぜ合わせ、そこに①の高野豆腐を入れて、10分程度浸す。
- ③ ②の汁気を切り、溶き卵を加えて、片栗粉をまぶす。
- ④ 中温（170℃くらい）の油で5～7分程度揚げ。色良く揚げたら出来上がり。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



はすねだ
こども園

