



給食たより

板橋区立こぶし保育園
板橋区坂下3-10-G109

☆暑い日が続き、食欲が減退してくる時期になりました。

そんな夏、どんな物をおやつに用意していますか？

暑い日には、カステラやクッキーだけでは口の中がモソモソして食べにくいですが冷たく冷やしたスティックきゅうりなど子供たちも喜んで食べています。□
今が旬のトウモロコシや枝豆なども大好きです。

夏のおやつには、水分を上手に補給し糖分をとり過ぎないようにすることがポイント。

寒天やゼリーを使ったおやつなど手軽に作ることができます。

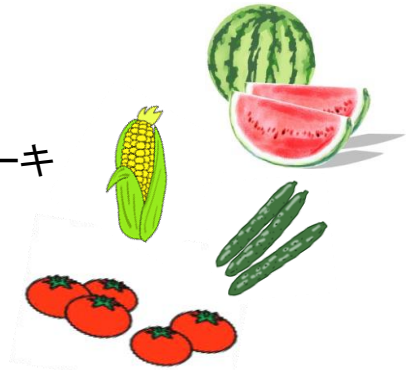
子供たちと一緒に作って食べると一層おいしく感じられますよ！

「旬の食材」

かぼちゃ、冬瓜、さやいんげん、茄子、トマト、オクラ、枝豆、スイカ、もも、梨

あずきごはん 鶏肉のパン粉焼き
いんげんとじゃこのごま酢和え
オクラとねぎのすまし汁

おやつ
誕生日パンケーキ
お楽しみに！



◎夏バテを早く回復！！

①睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとして一日の疲れをとりのぞきましょう。

②1日3度の食事をきちんと取る。

暑いからといって食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。

3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

③良質たんぱく質とビタミンB1を！

夏ばてにならないためには、毎食の肉魚などから良質のたんぱく質をとることがポイントです。またビタミンB1は体の代謝をスムーズにする栄養素です。キャベツ、レタスなど淡色野菜に多く含まれています。

◎お盆のキュウリとナスのお話



お盆の時期を迎えると、キュウリとナスに割り箸を刺して飾ってあるのを目にします。

あれは精霊馬(しょうりょううま)と言い、キュウリを馬、ナスを

牛に見立てています。馬に乗ってあの世から早くこの世へ

来られるように、この世からあの世へ帰るときには牛にまたがり

ゆっくりと、という意味が込められているんだそうです。

なぜキュウリとナスなのか？理由ははっきりしていませんが

夏に多く取れる野菜で収穫量も多いことから、全国的に広まったと

考えられているそうです。沖縄では先祖の霊があのに帰るときの

杖としてサトウキビをお供えするなど、地域によってお供え物とする

野菜やその意味合いには違いがあるようです。