



8月 給食だより

平成29年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

真夏の日差しが照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるようにし、
十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ
暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

夏バテ予防の食事

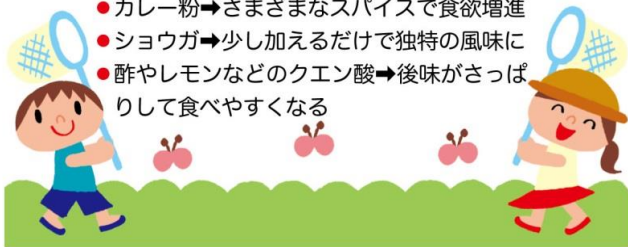
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



おすすめレシピ

～ポテトビーンズ～

【大人2・子供2人分】

- ◎じゃがいも(角切り)…120g
- ◎大豆水煮…80g
- ◎片栗粉…30g
- ◎揚げ油…適量
- ◎塩、青のり…適量

- ①油を熱したら、じゃがいもを素揚げする。
- ②大豆に片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ③油がきれいになったらポウルに①と②を入れ、塩と青のりで味付けする。

★ 食育集会 ★

7月のテーマ【夏野菜ってどんな野菜？】
ほてった体を冷やし、体の調子を整える働きをする夏野菜。
今回は、箱の中に手を入れ、触った感触だけで夏野菜の名前を当てるクイズに挑戦しました。
「どんな形？」「大きさは？」「つるつる？ざらざら？」
手の感触だけが頼りですが、正解率が高く、驚きました。
その後、ひまわり組さんが育てている夏野菜と順調に発酵が進んでいる味噌を全員で観察しました。



すみれ組 とうもろこしの皮

とうもろこしの黄色い粒は馴染みがあっても実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしは見たことがない子もいたようでした。今が旬の甘くておいしいとうもろこし、お家でもぜひ皮むきを楽しんでみて下さい。

