

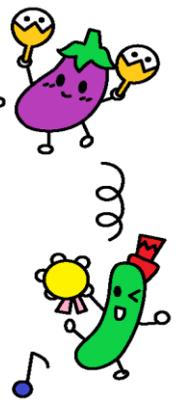


7月 給食だより

2019年7月1日発行
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

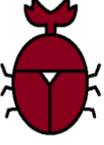
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！



まぐろの味噌かつ

【4人分】

【作り方】

- ◎まぐろ・・・4切れ
 - ◎砂糖・・・小さじ2
 - ◎みそ・・・12g
 - ◎小麦粉・・・20g
 - ◎パン粉・・・40g
- ①魚を砂糖・みそに漬けておく
 - ②溶き小麦粉・パン粉で衣をつける
 - ③180度の油で揚げる

今回は、給食試食会に提供した「まぐろの味噌カツ」のレシピにしました。

幼児対象の食育集会で6月は、歯の日にちなんで「良く噛む」ことの大切さを「ひ・み・こ・の・は・が・い・せ」よりお話と食べ物によって噛む回数が違うこと、噛む回数の多い食べ物も食べるようにしようということを行いました。

デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

【代表的なデトックス食材】タマネギ（成人病、老化に効果）、ニンジン（成人病、アレルギー、老化に効果）、ダイズ（毒素を解毒）など

