



8月 給食だより

令和2年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暑い夏は冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂取してしまう事があります。冷たいものを食べ過ぎると胃や腸の調子が悪くなり、消化不良や食欲不振に繋がります。冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎには注意してバランスのよい食事を心がけましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

シャージャータン

【材料 子ども2人・大人2人分】

- ◎中華麺…250g
- ◎ごま油…適量
- ◎もやし…50g
- ◎きゅうり…1本



- ◎サラダ油…適量
- △生姜…少々
- △にんにく…少々
- ◎豚ひき肉…180g
- △たけのこ（水煮）…60g
- △ねぎ…30g

◎鶏ガラだし…150cc

- ☆味噌…大さじ1
- ☆酒…小さじ1
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆片栗粉…適量
- ☆塩…少々

【作り方】

- ①きゅうりは千切り、△の食材はすべてみじん切りにする。フライパンにサラダ油をひいて生姜、にんにくをあたためる。ねぎを入れて炒め、香りが出てきたところで豚ひき肉を加えて加熱する。たけのこ、干し椎茸も加える。
- ②鶏ガラだしを入れ煮立ったら、☆の調味料を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③中華麺は加熱して、ごま油を和えておく。もやしは茹でて流水にかけ冷ます。
- ④器に中華麺、肉みそ、きゅうり、もやしを盛り付けたら完成。

夏にとりたい栄養素



豚肉、レバー
まぐろ、かつお、
納豆

ビタミンB群

エネルギーの代謝
を高め疲労感解消

クエン酸

食欲増進、疲労回復、
ミネラル吸収促進

酢、柑橘類
梅干し、キウイ

ミネラル

体内で生成不可
なので、食べ物
から補う

海藻類、緑黄色野菜、
果物、豆類

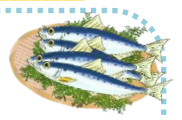
★食育活動★

7月食育活動テーマ【夏野菜について知ろう】

夏の時期に旬をむかえる食材は太陽の日差したっぷり浴びて育ち、夏に必要な栄養素をたくさん含んでいます。色々な食材を用意して水の中に野菜が沈むか浮くかの実験をしました。重たい“かぼちゃ”が水に浮くと不思議そうに見ている姿がありました。水に浮く野菜は“夏野菜”であることがわかり、楽しく参加できました。



今月の郷土料理の紹介



8月の郷土料理

【静岡県：黒はんぺん】 【宮崎県：チキン南蛮】

“黒はんぺん”はいわしのすり身を使用している為色が黒っぽい色をしています。チキン南蛮は鶏肉を揚げて甘酢をくぐらせてからタルタルソースをかけて提