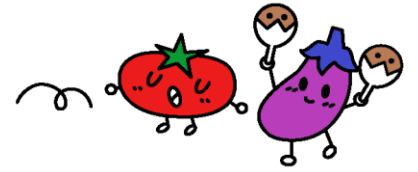
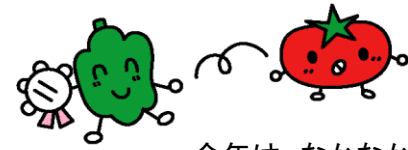




8月 給食だより

令和2年8月1日発行
社会福祉法悠晴人大島なかよし保育園 栄養士



今年、なかなか梅雨明けせず、ジメジメとした日が続いています。
梅雨が明けると、夏本番。日々暑くなります。
この時期、熱中症にも気をつけましょう。
たくさん運動して、適度に休息し、バランスよく食べ、水分補給をすることが健康でいられます。

炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれます。ただ、飲みすぎると次のような影響も考えられます。ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。

- 糖分の摂りすぎ
(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足
(化膿した傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足
(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)


夏野菜のキーマカレー

【大人2人+子ども2人分】 【作り方】

◎ごはん・・・適量
○油・・・小さじ1・夏菜なら1/2
○バター・・・小さじ1弱
にんにく・生姜・・・少々
玉ねぎ・・・大1個
人参・・・小1本
セロリ・・・少々
パプリカ・・・1個
豚ひき肉・・・180g
★赤ワイン・・・小さじ1
★ケチャップ・・・大さじ1

①油・バターでにんにく・生姜を炒め、肉を炒める。
②①に野菜(みじん切)を加え炒める。
③★の調味料を加え煮込む。
④最後にカレー粉・塩で味を調える。
⑤適量のご飯にかける。

夏野菜ならナスなどを入れても「おいしい」野菜がたっぷり摂れます。



「夏野菜を収穫」

子ども達が育てた野菜を各クラスで収穫しました。満足した笑顔が見られ、「大きいね」「おいそうだね」などの言葉が聞かれました。その日の給食やおやつで提供すると喜んで食べていました。

にじ組・・・きゅうり つき組・・・枝豆
ほし組・・・ピーマン

