



石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

いよいよ夏本番となりました。たくさん汗をかきながら毎日元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。暑い日が続き気温が上昇すると体内の水分が失われて、熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分と塩分を補給していきましょう。

体のはたらき～夏バテってどういう状態？～

夏は体に暑さがこもります。そして、たくさん汗をかきエネルギーを作り出すために必要な**ビタミンB群**が排出されてしまいます。それで眠くなったり、体がだるくなったりするのです。

夏こそ“食べる”ことが大切なのです！！

ビタミンB群を補うには、豚肉がおすすめです！

冷しゃぶや焼き豚にしてたっぷりの夏野菜とともにいただきます！水分補給もこまめにしていきたいですね。汗には塩分も含まれますので、水にほんの少し塩を混ぜて飲むのもいいですよ！清涼飲料水には糖分が多く含まれるので、要注意！甘すぎるようなら薄めてみて！

～レシピ紹介～『骨太コロッケ』

【材料】約5個分

じゃがいも大2個 豚挽肉50g 玉ねぎ1/4個
しいたけ1個 しらたき40g ひじき少々
チーズ30g しょうゆ・砂糖・パン粉 小麦粉・
油 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でてつぶしておく。
- ② 豚挽肉、みじん切りにした玉ねぎ、しいたけを炒めしらたきとひじきを加えて、しょうゆ大1・砂糖大1で味を調える。
- ③ ①と②にチーズを加え混ぜ合わせる。
- ④ コロッケを成型して、水溶き小麦粉、パン粉をつけてキツネ色になるまで揚げる。

カルシウムたっぷりの園の人気メニューです♪
お休みの日に親子でコロッケ作りはいかがでしょう☆



今月の食育予定

わくわく組さん ……18日	レタスちぎり
	29日 食品群
ひまわり組さん ……17日	冷やし中華の盛付
	30日 だしの味くらべ
すずらん組さん ……1日	おにぎり作り
	17日 食品群
ばら組さん ……3日	クッキー型抜き
	18日 食品群