

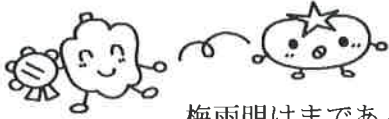


7月 給食だより



“夏バテ” に気をつけ 夏を乗り越えましょう

石原かがやきこども園栄養士 水野路子



梅雨明けまであと少しとなりました。季節の移り変わりの変化を感じながら元気に過ごしている子供たちです。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飲料などは、なるべく控えましょう。



旬の野菜を食べましょう！

夏バテしない生活のポイント

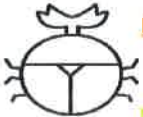


【キュウリ】利尿作用／余分な熱や塩分を排出／
※ほてった体を冷やしてくれます！



① 水分補給を十分にしましょう

…炭酸飲料や、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって疲れを引き起こします。水分補給には麦茶は番茶などが望ましいです。



【ピーマン】血をサラサラにする。風邪予防



② 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

…ビタミン B1 は体の疲れをとってくれます。豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、にんにくなどに多く含まれています。



【トウモロコシ】胃腸の調子を整える。傷の治りを助ける。



③ 睡眠をしっかりとりましょう

…夜更かしをせず、布団でぐっすり眠ることは早起きにもつながります。しっかり睡眠をとりましょう。

【レタス】余分な熱をとる／血行促進／美肌／不眠症改善



【ナス】余分な熱をとる／眼精疲労防止／血液サラサラ



【トマト】疲労回復／余分な熱をとる
※水分がたくさん含まれています！



【スイカ】体を冷やす／のどを潤す



利尿作用／むくみをとる



～じゃが芋のかりかりチーズ焼き

材 料

- | | | |
|------------|---|-------------------|
| じゃがいも 2個 | ① | じゃが芋を千切りにして水にさらし |
| ベーコン 4枚 | | 水気を切る。 |
| とろけるチーズ 適量 | ② | 600w のレンジで2分加熱する。 |
| 塩 こしょう 適量 | ③ | フライパンにサラダ油を熱し、 |
| サラダ油 適量 | | じゃがいも・ベーコンを焼き |

塩・こしょうで味をつける。

最後にチーズを入れて具材を押しえながら焼き色がつくまで両面焼く。

ひまわり組 平井 蒼斗くんのお母さんからレシピ提供を頂きました。

今月の給食のメニューに使わせていただきます。

