



9月 給食だより

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。連日続く猛暑は、体にとって大きなストレスになっています。夏が終わりに近づき、朝晩が涼しくなってくると、疲れの蓄積した体が気温の変化についていけず体調を崩しやすくなります。夏バテを引きずらないためにも、週末は家でゆっくりするなどして、早めに疲れをとってあげることが大切です。

また、冷房の効いた屋内と暑い屋外を行き来することで、気温に合わせて、体温を調節する自律神経が疲れています。自律神経の疲れは、食欲不振や頭痛、だるさを感じるようになります。温かい食事をとったり、ぬるめのお風呂にゆっくり入って、体を温めることで、血行を良くし、自律神経の働きを整えることができます。

ぞう組が作った梅ジュースを8月に幼児クラスで飲みました。心待ちにしていたようで、クラスに持っていくと「やったー！」と喜んでいました。暑い日に、少し酸味の効いた梅ジュースはとても美味しかったようで、給食の時間にランチルームに降りてくると、みんな口々に「美味しかったよ」と感想を伝えてくれました。

給食レシピ紹介 《魚の香味焼き》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

魚	50	しょうが	1	砂糖	0.4
青ねぎ	2	しょうゆ	2.3	みりん	0.7
レモン汁	0.4				

- ①しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにしておく。
 - ②青ねぎ、レモン汁、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりんを合わせて、魚を漬ける。
 - ③200℃のオーブンで焦げ目が付くまで焼く。
- ※ねぎやしょうが、レモンの風味で魚の臭みが取れ、食べやすくなります。