



8月 給食だよ!

今年は雨の多い梅雨になりましたね。梅雨明けとともにいよいよ暑い夏が始まります。夏場は日の出ている時間が長いので、生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなります。暑い日が続くと疲れもたまりやすくなっているのです、夜は早めに就寝して、疲れを残さないようにしましょう。

《水分補給に注意！！》

夏場はこまめな水分補給が必要ですが、甘い飲み物は食欲を失わせます。お腹が空かないため、食事の量に影響して栄養が偏り、夏バテを引き起こします。子どもの水分補給には、水や麦茶など甘くないものを選びましょう。どうしても甘いものを欲しがる時は、コップに取り分けて飲みすぎないように注意してください。

幼児クラスで6月に作った梅ジュースが飲み頃になりました。プール後に飲みましたが、とても美味しかったようでおかわりの声が聞こえていました。

給食レシピ紹介 《ゴーヤチャンプルー》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

豚肉	10	人参	5	しょうゆ	1.8
豆腐	25	玉ねぎ	10	酒	1
鶏卵	12	もやし	10	塩	0.2
ゴーヤ	5	油	1	こしょう	0.01



- ①ゴーヤは種とわたをとり、薄切りにして塩でもみ、沸騰したお湯でさっとゆでておきます。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切って水を切り、豚肉は2cm幅に、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにしておきます。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、豆腐、人参、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、もやしをさっと炒めて、しょうゆ、酒を入れます。
- ④割りほぐした卵を入れ、全体に火が通ったら、塩、こしょうで味を調えます。