



8月 給食だより



セミの声が聞こえ、季節はすっかり夏です。暑い日が続きますので、熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。また、冷房で体が冷えすぎないように設定温度にも気を付けてください。気温と室温の差が大きいと、体がうまく対応できず、自立神経のバランスが崩れ、いろいろな体調不良を招きます。



～夏の食事のポイント～



夏はのど越しのよいものが食べやすく、炭水化物に偏りがちな食事になります。夏バテ予防の為に、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを意識して摂取することが大切です。特にビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれるため、疲労回復に欠かせません。体に留めておくことができないため、こまめに摂取できるようにしましょう。



タンパク質もビタミンも摂れる、夏にぴったりのメニューです。ぜひ試してみてください。

給食レシピ紹介 《ゴーヤチャンプル》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

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



- ①ゴーヤは種とワタを取り除き、薄切りにし、塩を振ってしばらく置き、水気を切ります。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし、豆腐は水気を切っておきます。
- ③フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、人参、玉ねぎ、ゴーヤ、豆腐を炒めます。
- ④軽く炒めたら、もやしを入れ、調味料を入れ炒めます。
- ⑤全体がなじんだら、溶き卵を入れ、塩、こしょうで味を調えたら出来上がりです。