



# 7月 給食だより

日ごとに気温が上がり、夏本番も目の前です。気温が急に上昇する今の時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。体を動かさなくても、水分は失われていますので、こまめな水分補給を心がけましょう。これから旬を迎える夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体の内側から体を冷やしてくれる効果が期待できます。夏に不足しやすい栄養素を含むものが多いのでメニューに加えて夏を元気に過ごしましょう。



## ♪水分補給のポイント♪

- ☆のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がける
- ☆冷たすぎないように気をつける
- ☆日常の水分補給は水やお茶など糖分の含まれないものにする
- ☆少しずつゆっくりと飲む



## 給食レシピ紹介 《マーボーなす》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

なす	25	しょうが	1.4	*チキンスープ	1
玉ねぎ	20	にんにく	0.2	*酒	1.4
豚挽肉	20	*みそ	1.4	*片栗粉	1.4
椎茸	5	*しょうゆ	0.7	ごま油	0.5
ピーマン	5	*砂糖	2.1		
人参	5	*オイスターソース	0.7		



- ①なす、人参は拍子切り、玉ねぎ、ピーマン、椎茸は1cmぐらいの細切りにする。
- ②しょうがははすりおろして絞っておき、にんにくはみじん切りにする。
- ③しょうがのしぼり汁と\*印の調味料を合わせておく。
- ④鍋に油(分量外)を入れ、なすを炒め、しんなりしたら皿に取り出しておく。
- ⑤同じ鍋に油(分量外)を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら豚挽肉を色が変わるまで炒める。
- ⑥玉ねぎ、椎茸、ピーマン、人参を⑤に加えて炒め、しんなりしたら、④のなすと合わせ調味料を加えてとろみがつくまで炒める。
- ⑦最後にごま油を回しかけたらできあがり。